



Kinderfilm des Monats

Alles steht Kopf 2
SAMSTAG 12.10. / 16.30 Uhr +
SONNTAG 13.10. / 15.30 Uhr



DokuFilmSpecial

Leistungsgesellschaft ‚Unterm Glanz‘
DONNERSTAG 10.10. / 18.30 Uhr



Konzert PLASTIC MARS

Support BLUE MONKEYS
SAMSTAG 12.10. / 20.00 Uhr

Space Boogie Night

DJ Robbes + DJ Willi the Cook
dance music from techno to house
FREITAG 25.10. / ab 21.00 Uhr



Film im Originalton

Joker – Folie à deux
DONNERSTAG 31.10. / 18.00 Uhr

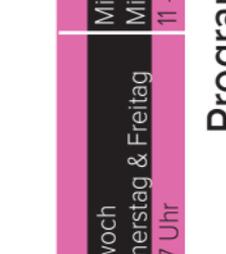
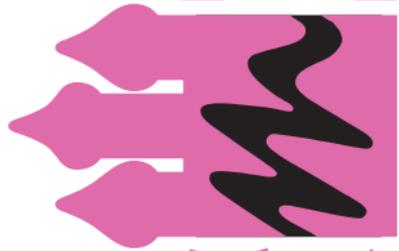
DONNERSTAG / 3.10. / ab 10.00 Uhr / Außengelände

Herbst-Flohmarkt mit Live-Musik im Kreml

SONNTAG / 20.10. / 11.00 Uhr / Kulturcafé, Kinosaal

KinoMatinée mit Frühstück und Film: Die Fotografin

®



www.kreml-kulturhaus.de

Oktober 2024

KREML Kulturhaus
65623 Zollhaus

Sonn- und
Feiertag

Samstag
ab 16.30 Uhr

Mittagstisch
Mittwoch
11 -14 Uhr

Mittwoch
Donnerstag & Freitag
ab 17 Uhr

Programm kino, Café & Kultur, Bildung,
MGH, Tagungsräume, Waldkindergarten

highlight des monats

Dein Tag im Aartal

Erlebnistag im Kreml

Familientag mit Flohmarkt

■ Spielmobil, Holzwerkstatt, Leseinsel

■ Familien-/Kinderfilm 'Ronja Räubertochter'

■ KinoSpecial 'Waldschule'

■ Livemusik ELDER-STAGEMAN

■ Ausstellung Thorsten Rosam: CARGO

■ Filmkunst

3.10.

ab 10 Uhr

**Miteinander-Füreinander -
das Mehrgenerationenhaus im Kreml**

Mehrgenerationenhäuser gibt es nahezu überall in Deutschland. Insgesamt sind es rund 530 Orte der generationenübergreifenden Begegnung. Im Miteinander der Generationen, im Engagement füreinander verbringen Menschen jeden Alters und mit verschiedenen kulturellen und religiösen Hintergründen gemeinsame Zeit, lernen voneinander, sind füreinander da und gestalten „ihr“ Mehrgenerationenhaus. Seit der Aufnahme in das Bundesprogramm Mehrgenerationenhäuser im Jahr 2008 ist der Kreml mehr und mehr zum Begegnungsort der Generationen geworden, er stärkt das nachbarschaftliche Miteinander und fördert den Kontakt der Menschen untereinander. Hier treffen Menschen jeden Alters und verschiedenster Herkunft aufeinander, tauschen sich aus, werden aktiv, unterstützen sich gegenseitig und entwickeln gemeinsam neue Ideen für das Zusammenleben in der heimischen Kommune. Zu den Handlungsfeldern zählen zum Beispiel die Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder von Familie und Pflege, die Integration von Menschen mit Migrations- und Fluchtgeschichte, digitale Bildung, ökologische Nachhaltigkeit und weitere Aspekte.

Wer sich sonst im Alltag nie begegnet wäre, trifft sich hier – zum Beispiel im Kreml-Chor, bei vielfältigen Angeboten zur Gesundheitsvorsorge wie Yoga für Ältere, Wirbelsäulengymnastik oder Pilates, beim Generationenkino oder Mittagstisch im Kreml-Café, bei Konzerten oder Theatervorstellungen, beim Kinderquatsch mit Kaffeeklatsch. Mehrgenerationenhäuser sind auch ein Knotenpunkt bürgerschaftlichen Engagements. Erst durch die zahlreichen freiwillig Engagierten wird die Vielfalt an Angeboten und Aktionen im Mehrgenerationenhaus möglich. Die Bürgerinnen und Bürger gestalten aber nicht nur das Leben im Haus mit, sondern wirken mit ihrem Engagement auch konkret ein auf ihr heimatliches Umfeld in der Verbandsgemeinde Aar-Einrich. Beispielhaft hierfür steht das Repair Café, ein nachhaltiges Gemeinschaftsprojekt des Kreml-Kulturhaus, der Gemeindebücherei Hahnstätten und der Nachbarschaftshilfe TuWaGu e.V. Einmal im Monat stehen im Dorfgemeinschaftshaus Hahnstätten mehrere ehrenamtliche Reparateure zur Verfügung, um kostenlos bei allen möglichen Reparaturen zu helfen.

Nach Anmeldung in der Gemeindebücherei bringen die Besucher des Repair Cafés ihre kaputten oder funktionsuntüchtigen Gegenstände von Zuhause mit. Toaster, Lampen, Föhne, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, Geschirr... alles, was nicht mehr funktioniert, kaputt oder beschädigt ist, kann mitgebracht werden. Und die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die Reparatur gelingt! Die Fachleute im Repair Café wissen fast immer eine Lösung. Das Repair Café ist auch dazu gedacht, Menschen in der Nachbarschaft auf neue Art und

PCplus  www.PCplus24.de
 support@pcplus24.de

SERVICE & SUPPORT GMBH

-  **Reparatur Computer / Smartphone / Notebook**
-  **Telefonanlagen**
-  **Server-/Netzwerktechnik**
-  **Vor Ort Service**
-  **Kassensysteme**

 **LL-C**
Certification ISO 9001

Aarstraße 124 • 65629 Niederneisen • Telefon: 06432 - 644 833

Weise wieder mit einander in Kontakt zu bringen. Wenn man gemeinsam mit einem bis dahin unbekanntem Nachbarn ein Fahrrad, einen CD-Spieler oder eine Hose repariert hat, schafft das eine ganz andere Verbindung der Menschen untereinander. Auch wer nur auf einen Plausch bei einer Tasse Kaffee und leckerem Kuchen vorbeikommen möchte, ist herzlich willkommen. Am 21.10. feiert das Repair Café seinen 5. Geburtstag. Die Gäste erwartet ein buntes Festprogramm.

Vielleicht haben Sie Lust bekommen, sich auch im Mehrgenerationenhaus zu engagieren, oder haben eine Projektidee, die Sie mit uns umsetzen wollen. Sprechen Sie uns an! Kontakt unter Telefon 06430-929724 oder mehrgenerationenhaus@kreml-kulturhaus.de

Kreml Kulturhaus - Die Redaktion

KREML MEHRGENERATIONENHAUS/

Wir leben Zukunft vor

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

BEGEGNUNG UND AUSTAUSCH
Offener Treff im KREML Café - Mittwochs immer mit Mittagstisch und einmal monatlich mit Alltagsgesprächen

Jeden Mittwoch wird im Kreml-Café ein Mittagstisch für alle Generationen angeboten. Hier ist der richtige Ort, um mit netten Menschen gemeinsam zu Mittag zu essen. Der perfekte Treffpunkt für alle, die keine Zeit oder Lust haben, zu Hause zu kochen oder alleine zu essen. Es gibt jeweils ein leckeres Gericht inklusive einem Getränk zum Preis von 9,20 EUR. Der Speiseplan liegt im Kulturhaus aus und ist auf der KREML-Internetseite unter dem Menüpunkt ‚Downloads‘ einsehbar. Kleine Portionen sind zum Preis von 7,80 EUR erhältlich. An jedem 2. Mittwoch im Monat trifft sich zudem eine Runde geselliger Menschen, um bei „Alltagsgesprächen“ zwanglos in Kontakt zu kommen. Hier gibt es während oder nach dem Essen die Möglichkeit, über verschiedene Themen zu plaudern. Der offene Treff ist außerdem samstags ab 17 Uhr und sonntags ab 11 Uhr geöffnet. In Kooperation mit dem Seniorenbüro des Rhein-Lahn-Kreises ‚Die Brücke‘.

Menüplan für Oktober	
MI 2.10.	Weißwurst mit süßem Senf und Brezel
MI 9.10.	Kürbis-Süßkartoffel-Suppe (V)
MI 6.10.	Backfisch mit Kartoffel-Gurken-Salat
MI 23.10.	Semmelknödel mit Pilzrahm und Salat (V)
MI 30.10.	Käsespätzle (V)

> Offener Treff mit Mittagstisch
MITTWOCH jew. ab 11 Uhr, Kulturcafé
> Offener Treff
SA / SO jew. ab 16.30 Uhr (SA) bzw 11 Uhr (SO), Kulturcafé
Anmeldung: zum Mittagstisch: unter Fon 06430-929724, Kreml oder direkt im Café (bitte 1 Tag im Voraus)

 **Hollweg**
IHR OPTIKER

Katzenelnbogen
 Untertalstraße 11
 06486/ 911960
www.hollweg-ihr-optiker.de

**Website/
Infos/ Aktionen**



■ TU WAs GÜtes e.V.-

die Nachbarschaftshilfe Untere Aar

TU WAs GÜtes e.V. ist ein Zusammenschluss von Personen, die zur Bewältigung des Alltags unabhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft Hilfe benötigen oder Hilfe anbieten. Das alles ehrenamtlich ohne Aufwandsentschädigung. Mit dem Vereinsbüro unter dem Dach des Kreml-Kulturhauses in Zollhaus wird eine Anlaufstelle für Menschen geschaffen, die Hilfe bei der Bewältigung des Alltags im Rahmen von Nachbarschaftshilfe benötigen. Diese kleineren Dienste wie Blumengießen, Hund ausführen im Falle von Verhinderung oder Krankheit, Hilfe beim Einkaufen oder Fahrten mit besonderem Unterstützungsbedarf zum Supermarkt oder Arzt können nach Vereinbarung abgerufen werden. Voraussetzung ist die Mitgliedschaft im Verein. Dies gilt auch für die Helfer, welche über den Verein Versicherungsschutz beim Helfen genießen. Jedes Angebot der Unterstützung ist willkommen!
Info/Kontakt: unter Fon 0177-3198983 oder 06430-929724, Kreml

■ Generationentreff - Kino zum Feierabend

Zur Einstimmung auf das Wochenende werden beim ‚Generationentreff - Kino zum Feierabend‘ besondere, ausgewählte Filme angeboten. Vorab bzw im Anschluss bietet das Kreml-Café verschiedene kulinarische Leckereien. In Kooperation mit dem Seniorenbüro des Rhein-Lahn-Kreises ‚Die Brücke‘.

Folgende Filme stehen auf dem Spielplan:

FR 4.10.	18.30 Uhr	Liebesbriefe aus Nizza
FR 11.10.	18.30 Uhr	Die Ironie des Lebens
FR 18.10.	18.30 Uhr	The Substance
FR 25.10.	18.30 Uhr	Die Fotografin

FREITAG 4.10, 11.10, 18.10, 25.10., jew. 18.30 Uhr, Kinosaal

Eintritt: 8,50 EUR / 9,50 EUR (Ü)

Hinweis: Ausführliche Filmbeschreibungen unter Kino im Kreml

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Offener Stricktreff

Was die in New York und Berlin machen, können wir auch! Wir tauschen uns über die ‚Kunst an der Nadel‘ aus und helfen auch gerne Anfängern und Wiedereinsteigern die Strick- oder Häkelnadeln zu schwingen.

MITTWOCH 9.10., 19.00 - 21.00 Uhr, Medienraum

Leitung: Anja Dietrich / Gabi Kitzler

Weitere Infos: unter Fon 06430-928114, A. Dietrich

■ ELTERN/ KIND/ FAMILIE

■ Beratung zu sozialen und finanziellen Hilfen für Schwangere

Im Rahmen eines Angebotes der Beratungsstelle ‚donum vitae‘ Limburg erhalten werdende Eltern aus Rheinland-Pfalz u. Hessen Informationen zu finanziellen Hilfen. Das Angebot ist kostenfrei und vertraulich. Es besteht die Möglichkeit, Anträge an die ‚Bundesstiftung für Mutter und Kind‘ zu stellen. Anmeldung erbeten.

DIENSTAG Termin auf Anfrage, 9.00 - 11.00 Uhr, Erkerzimmer

Leitung: Mitarbeiterin der Beratungsstelle ‚donum vitae‘, Limburg

Info/Anmeldung: unter Fon 06431-408625 bei ‚donum vitae‘, staatl.

anerkannte Beratungsstelle für Schwangere und

Schwangerschaftskonflikte, 65549 Limburg, Diezer Str. 3

■ Jugendberatung - Jugendmigrationsdienst

Junge Menschen zwischen 12 und 27 Jahren erhalten Unterstützung und Beratung bei Fragen und Problemen im schulischen, beruflichen, finanziellen oder persönlichen Bereich. Die Mitarbeitenden unterstützen beim Ausfüllen von Anträgen

und Formularen, bei aufenthaltsrechtlichen Fragen und bei der Suche nach einem Deutschkurs. Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich und findet nur nach vorhergehender Terminvereinbarung statt.

Termin: nach Vereinbarung!

Ansprechpartnerin: Maria Dormann, Jugendberatungsstelle / Jugendmigrationsdienst des Diakonischen Werk Rhein-Lahn

Info/Anmeldung: unter Fon 0170-1853121,

Mail: maria.dormann@diakonie-rhein-lahn.de

■ Kinderkleider-Tauschladen ‚Burgilino‘

Seit einem Jahr gibt es den Kleider-Tauschladen ‚Burgilino‘ unter ehrenamtlicher Leitung in den Räumlichkeiten des evangelischen Gemeindehauses in Burgschwalbach. Dieser Tauschladen bietet die großartige Möglichkeit, Kinderkleider nachhaltig zu nutzen. Er funktioniert, indem man nicht mehr benötigte Kinderkleidung tauscht oder einfach kostenlos weitergibt. Man muss also nicht immer neue Kleidung kaufen. Im Burgilino kann man auch einfach etwas mitnehmen ohne im Tausch etwas anderes dort zu lassen. Möchte man aber Kleidung in den Laden bringen, so sollte darauf geachtet werden, dass diese frisch gewaschen und ohne Löcher ist. Übliche Gebrauchsspuren sind kein Problem. Die Kleidung wird nach Saison und Größe entsprechend ausgestellt. Aus Platzgründen ist das Sortiment bis zur Kinderkleidergröße 122 und Schuhgröße 30 begrenzt. Es gibt keine festen Öffnungszeiten, das Burgilino wird flexibel auf Anfrage geöffnet und der aktuelle Termin per WhatsApp bekannt gegeben. Um auf dem Laufenden zu bleiben, gibt es die WhatsApp-Gruppe ‚Burgilino‘. Bei Interesse kann man sich bei der Initiatorin Dr. Anna Achenbach unter 0157-54799054 anmelden.

Kontakt: unter Fon 0157-54799054, Anna Achenbach |

WhatsApp-Gruppe ‚Burgilino‘

■ Kinderquatsch und Kaffeeklatsch im offenen Spielzimmer

Offenes Eltern-Kind-Café für ALLE Eltern mit Kindern bis zum Grundschulalter! Ein Treffpunkt für alle Familien, die gerne mal raus möchten, um sich mit anderen auszutauschen und mit den Kindern zu spielen und zu toben. Spielzeug und Beschäftigungsmaterial für Babys und Kleinkinder stehen bereit. Gelegenheit zum Kaffee- und Teekochen ist im Kreml vorhanden. Jeden Mittwoch von 15.30 bis 17.00 Uhr, abwechselnd im Haus der Familie in Katzenelnbogen (gerade Kalenderwochen) und im Kreml Kulturhaus in Zollhaus (ungerade Kalenderwochen). Sie erwarten Kaffee und Süßes sowie kleine Spielangebote. Aileen Federwisch freut sich auf Ihren Besuch! Das Angebot ist kostenfrei! Es ist keine Anmeldung erforderlich!

MITTWOCH 2.10, 16.10, 30.10

15.30-17.00 Uhr, Haus der Familie K'elnbogen

MITTWOCH 9.10, 23.10, 15.30-17.00 Uhr, Kreml Zollhaus

Info/Anmeldung: Kulturhaus Kreml Zollhaus, Fon 06430 - 929724

bzw Mail: info@kreml-kulturhaus.de oder

Haus der Familie Katzenelnbogen, Fon 06486 - 7178

bzw Mail: info@hdf-katzenelnbogen.de



TENÖRE gesucht!

Der KREML-Chor (Kulturhaus Zollhaus) sucht echte Kerle, die auch in hohen Tönen singen. Proben immer dienstags ab 20:15 Uhr Kultursaal im Kreml-Kulturhaus

Infos: Bobbie Kramer Fon 06430-7496 oder eMail: bobbie-kramer@t-online.de

■ Trageberatung für Eltern

Tragen ist die natürlichste und bedürfnisorientierteste Art, ein Baby im Leben ankommen zu lassen. Gerne bin ich bei der Wahl einer geeigneten Tragehilfe für Träger und Tragling behilflich oder zeige geeignete Bindeweisen mit dem Tuch. Auch das Rückentragen kann mit ein paar einfachen Tricks erlernt werden. Bei Beschwerden während der Schwangerschaft kann ich spezielle Bindeweisen zeigen, die den Körper entlasten.

MITTWOCH	2.10., 17.00 Uhr, Mansarde
	Weitere Termine: 6.11., 4.12.
Leitung:	Sabrina Schöffler, Tragecoach
Kursgebühr:	jew. 20,00 EUR, Einzelberatung
Info/Kontakt:	unter Fon 01573-5190262, S. Schöffler, per Mail: info@elternkurse-limburg.de bzw Fon 06430-929724, Kreml

■ Erlebnistag im Kreml / Dein Tag im Aartal

Familihtag mit Flohmarkt, Livemusik 'Elder-Stagemen', Spielmobil, Holzwerkstatt/Leseinsel, FilmSpecial 'Waldschule', Familien-/ Kinderfilm, Filmkunst, Ausstellung 'Cargo', Kulinarischem uvm



Mehrgenerationenhäuser sind gelebte generationenübergreifende Arbeit. Das Miteinander der Generationen gibt den Häusern nicht nur ihren Namen. Sie legen einen Schwerpunkt ihrer Aktivitäten

auf die Stärkung von Familien: Von Begleitungs- und Beratungsangeboten für Eltern, über Baby- und Kleinkindtreffs, bis hin zu Betreuungs- und Freizeitangeboten für Kinder – die Vielfalt der Angebote ist groß. Im konkreten Tun, z.B. beim Kinderquatsch und Kaffeeklatsch im offenen Spielzimmer, beim Mittagstisch mit Alltagsgesprächen, oder im Themenkomplex „Lesen und Schreiben in deutscher Sprache“ mit der Zielgruppe Mütter mit kleinen Kindern kommen die Generationen zusammen und profitieren voneinander. Hier treffen Junge auf Alte, Zugezogene auf Alteingesessene, Schüchterne auf Kontaktfreudige.

Den diesjährigen Erlebnistag wollen wir daher nutzen, um einen attraktiven Familientag zu gestalten. Dank unseres weitläufigen Außengeländes ist es möglich, entspannt auf dem Flohmarkt zu stöbern und der Livemusik von 'Elder-Stagemen' im Biergarten zu lauschen. Ein Spielmobil ist auf der Fläche vor dem KultWerk aufgebaut und es gibt viele Möglichkeiten für die Kinder, sich zu bewegen und Spaß zu haben. Parallel dazu öffnet die Holzwerkstatt und gibt die Möglichkeit, kleine Schatzkästchen zu bauen. Für den Inhalt der Schatzkästchen wird am SCHREIBtisch gesorgt. Im KultWerk richten wir auf der Empore über dem Jugendwohnzimmer eine gemütliche Leseinsel zum Vorlesen für die Kleinen, aber auch zum Selberlesen ein. - Wer Lust auf Kino hat, kann schon am Mittag zur besten Matinéezeit den Film 'Von Kindern und Bäumen – ein Jahr in der Waldschule' schauen – ein Dokumentarfilm zur Natur- und Waldpädagogik. Nachmittags gibt es dann den Familienfilmklassiker 'Ronja Räubertochter'. Und am Abend zeigen wir aus der Filmkunstreihe die internationale Koproduktion 'Ein kleines Stück vom Kuchen' sowie die deutsche Produktion 'Die Ironie des Lebens' mit Corinna Harfouch, Uwe Ochsenknecht und Emilia Schüle in den Hauptrollen. Flankierend ist im Kultursaal die Ausstellung 'CARGO' von Thorsten Rosam zu sehen. - Während des Erlebnistags hat das Kreml-Café durchgehend geöffnet, sodass die kulinarischen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen

Der Ablauf im Überblick:

10.00 Uhr	Flohmarkt Außengelände
12.00 Uhr	OpenAir-Livemusik im Café 'Elder-Stagemen' Biergarten
12.15 Uhr	Spielmobil, Leseinsel KultWerk

13.00 Uhr	Holzwerkstatt, SCHREIBtisch KultWerk
13.45 Uhr	FilmSpecial Natur- und Waldpädagogik: 'Von Kindern und Bäumen – ein Jahr in der Waldschule' Kinosaal
15.30 Uhr	Familien- und Kinderfilm 'Ronja Räubertochter' Kinosaal
18.00 Uhr 20:00 Uhr	Filmkunst / Programmkinofilm 'Ein kleines Stück vom Kuchen' / 'Die Ironie des Lebens' Kinosaal
Begleitend	Ausstellung Thorsten Rosam: CARGO Kultursäle

DONNERSTAG	3.10., ab 10.00 Uhr, Außengelände Kulturhaus / Kultursäle / Kinosaal / KultWerk
Info:	unter Fon 06430-929724, Kreml
Hinweis:	Ausführliche Einzelveranstaltungs- und Filmbeschreibungen unter den Rubriken Kultur, MGH, Kino und Kinderkino im Kreml

■ Fit mit Baby

Dieser gesundheitsbewusste Fitnesskurs eignet sich für Mütter während oder nach der Rückbildung (frühestens ab 3 Monate nach Geburt), die unter professioneller Anleitung trainieren und ihr Baby mitbringen möchten. Sanfte Kräftigung kombiniert mit leichten Cardio-Übungen, Mobilisationen und Dehnungen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung stehen hier auf dem Programm. Die regelmäßige Teilnahme hilft Stress abzubauen, Rücken- und Nackenschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern sowie das Körpergefühl und allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Teilweise können die Babys ganz ungezwungen bei der ein oder anderen Übung miteinbezogen werden und profitieren ebenfalls davon, indem z.B. ihr Gleichgewicht und Raumgefühl gefördert und die Mutter-Kind-Bindung gestärkt wird. Neben dem sportlichen Teil wird jede Stunde Wert auf den gegenseitigen Austausch gelegt und es werden Themen zum Körperverständnis sowie Alltagstipps besprochen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinken, Handtuch & alles für's Baby.

DIENSTAG	15.10, 22.10, 29.10, 5.11, 12.11., 10.45-11.45 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Camila Dulfer, zert. Prä- und Postnataltrainerin, Personal Trainerin, Rektusdiastase-Beraterin
Kursgebühr:	62,00 EUR für 5 Einheiten (kompletter Kurs), 55,00 EUR für 4 Einheiten (flexibel wählbar), inkl. zwei Trainingsplänen für Zuhause
Info/Anmeldung:	Fon 0177-7159441, C. Dulfer, Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout

■ Fit in der Schwangerschaft

Dieses optimal auf die Schwangerschaft angepasste Kurskonzept für Frauen zwischen der 10. und 37. SSW bietet ein sicheres und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining in der Gruppe. Typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Wassereinlagerungen können hiermit gelindert werden. Durch entsprechende Übungen sowie kurzweilige Theorie-Einheiten und Alltagstipps wird das Körpergefühl gesteigert, die Regeneration verbessert und der Körper sowohl auf die Geburt als auch auf die Anforderungen des Mama-Alltags vorbereitet. Bewegungsreize und eine bessere Sauerstoffversorgung lassen auch das ungeborene Baby vom Training profitieren. Bitte vor Anmeldung die Kontraindikationen (s. Webseite) beachten. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinken, Handtuch.

MITTWOCH	16.10, 23.10, 30.10, 6.11, 13.11., 18.30-19.30 Uhr, Mansarde
Leitung:	Camila Dulfer, zert. Prä- und Postnataltrainerin, Personal Trainerin, Rektusdiastase-Beraterin
Kursgebühr:	62,00 EUR für 5 Einheiten (kompletter Kurs), 55,00 EUR für 4 Einheiten (flexibel wählbar), inkl. zwei Trainingsplänen für Zuhause
Info/Anmeldung:	Fon 0177-7159441, C. Dulfer, Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout

■ MIGRATION/ INTEGRATION/ FLÜCHTLINGSHILFE

■ Beratung bei Wohnungsnotfällen, drohendem Wohnraumverlust und Obdachlosigkeit

Die Beratung richtet sich an Menschen, die ihre Miete nicht mehr bezahlen können, eine Räumungsklage erhalten haben oder bereits von Obdachlosigkeit betroffen sind. Des Weiteren wird Personen, welche in ordnungsrechtlicher Unterbringung und in ungesicherten oder unzumutbaren Wohnverhältnissen leben, Unterstützung angeboten. Gemeinsam mit den Ratsuchenden, versuchen wir eine Lösung zu erarbeiten und diese umzusetzen. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich gerne und vereinbaren einen Termin. Die Fachberatungsstelle Wohnraumsicherung der Diakonie Rhein-Lahn bietet in den Räumen des Kreml Kulturhauses Beratungstermine nach vorheriger Absprache an.

Ansprechpartnerin: Kim Wagenbrenner, Diak.Werk Rhein Lahn,

Fon 0151-51674665,

E-Mail: kim.wagenbrenner@diakonie-rhein-lahn.de

■ Sprechstunde und Beratung für geflüchtete Menschen

Während der wöchentlichen Beratungszeit erhalten geflüchtete Menschen Asylverfahrensberatung und Sozialberatung in den Räumen des Kreml-Kulturhauses. Im Einzelnen gibt es Beratung zu verschiedenen Themen: Asylverfahrensberatung, Anhörungsberatung, Beratung zur Aufenthaltsverfestigung, Lebens- und Konfliktberatung/Sozialberatung, Beratung im Hinblick auf Arbeitsaufnahme oder Ausbildungsplatzsuche, Beratung von potentiellen Arbeitgebern. Darüber hinaus gibt es eine Vermittlung zu weiteren Beratungsangeboten.

Um Terminvereinbarung wird gebeten.

MITTWOCH 2.10, 9.10, 16.10, 23.10, 30.10.,

9.00 - 12.00 Uhr, Erkerraum / Kleiner Kultursaal

Leitung: Denis Ejtmitter, Regionale Diakonie Rhein-Lahn

Info/Anmeldung: unter Fon 0151-50451507, D. Ejtmitter,

Mail: denis.ejtmitter@diakonie-rhein-lahn.de bzw

Fon 06430-929724, Kreml

■ Treffpunkt Lernen für Schüler bis 15 Jahre

Jeden Freitag ist multikulturelle Treffpunktzeit für Kinder und Jugendliche. Hier gibt es Hilfe beim Deutschlernen und individuelle Unterstützung bei den Hausaufgaben für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre. Damit es ein toller Nachmittag wird, gehören Spaß und Spiel sowie kleine Ausflüge selbstverständlich dazu.

FREITAG 4.10., 11.10., 15.00-17.00 Uhr,

Begegnungsstätte Hahnstätten

Leitung: Eva Korn

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

■ LEBEN IM ALTER

■ Projekt Demenzbegleitung: Café Zeitlos - Betreuungsgruppe für Menschen mit und ohne Demenz

Im ‚Café Zeitlos‘ verbringen Menschen mit und ohne Demenz gemeinsam mit engagierten Helfern sowie Fachpersonal ein paar schöne Stunden. Insbesondere bei demenzkranken Menschen sind die Angehörigen mit der ganztägigen Betreuung und Beaufsichtigung oft überfordert und stoßen an ihre eigenen physischen und psychischen Grenzen. Sie erhalten durch die Betreuung im ‚Café Zeitlos‘ die benötigte Entlastung und können z.B. in Ruhe einkaufen oder sich nur mal Zeit für sich selbst nehmen. Zum Beschäftigungsprogramm gehören u.a. Gedächtnistraining, Singen, Sitzyoga, Sitztanz, Basteln, Gesellschaftsspiele, Kaffee trinken usw. Die Betreuung findet nach Anmeldung und Absprache an den vereinbarten Terminen statt. Die Betreuungskosten werden von der Pflegeversicherung erstattet. Zudem erhalten pflegende

Angehörige Anregungen und Tipps für die Beschäftigung mit Demenzkranken sowie individuelle Beratung, Unterstützung und Hilfe bei Fragen zum Thema. Ein Projekt in Kooperation zw. DRK Mittelrhein und Kreml-Kulturhaus. In den Räumen des Dorf-gemeinschaftshauses Burgschwalbach.

DI / DO jew. 14.00 - 18.00 Uhr, DGH Burgschwalbach

Info/Anmeldung: unter Fon 0176-73235127, Petra Pütz, DRK

oder 06430-929724, Silke Lohr, Kreml

■ Sprechstunde für ehrenamtliche Betreuer und Interessierte

Die Mitarbeiter des Betreuungsvereins Nassauer Land e.V. beraten und begleiten ehrenamtliche Betreuer und Interessierte, die eine ehrenamtliche Betreuung führen oder eine Betreuung übernehmen möchten. Wir bieten eine kostenlose und individuelle Beratung zu folgenden Themen an: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Rechtliche Betreuung. Die Beratung findet in der Regel an jedem 2. Mittwoch im Monat statt. Fragen werden auch gerne telefonisch oder per E-Mail beantwortet.

MITTWOCH 9.10., 14.30 - 15.30 Uhr, Medienraum

Weitere Termine: 13.11, 11.12

Ansprechperson: Nico Wolf, Betreuungsverein Nassauer Land e.V.

Info/Anmeldung: Fon 02603-9317176,

Mail: nico.wolf@btv-nassauer-land.de /

www.btv-nassauer-land.de oder

Fon 06430-929724, Kreml

Hinweis: Eine Beratung ist auch im Büro in 56130 Bad Ems,

Alexanderstr. 2, oder bei Ihnen zu Hause und

außerhalb der Sprechzeiten möglich!

■ Kartenspielen / Skatnachmittag für Senioren

Machen Sie als dritter Mann oder dritte Frau die Kartenspielerunde komplett! Ein Termin für alle Kartenspiel- und Skatfreunde aus Hahnstätten und Umgebung, die in geselliger Runde am Nachmittag ihrem Hobby frönen wollen. Jeden 1. Donnerstag im Monat (bzw in Ausnahmefällen 2. Donnerstag) treffen sich Kartenfreunde jeden Alters im Gruppenraum des DOREAFamilie Pflegeheims in Hahnstätten. Hierdurch können auch die Bewohner der Einrichtung mit vielleicht schlechterer Mobilität in den Genuss der Gemeinschaft kommen. Bitte melden Sie sich an.

DONNERSTAG 10.10., 15.30-17.30 Uhr, DOREAFamilie Pflegeheim,

Aarstr. 29, Hahnstätten | Weitere Termine: 7.11., 5.12.

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-92619-116, DOREAFamilie,

Frau Tóth oder Mail: ek.hahnstaetten@doreafamilie.de

bzw unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Stadtführung in Diez für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Ein Stadtrundgang der besonderen Art. Lernen Sie mit uns Ihre Heimat neu kennen. Kommen Sie mit in eine gesellige Runde und hören Geschichten und Geschichtliches rund um die kleine Grafenstadt an der Lahn. Der Rundgang wird barrierefrei gestaltet und ist für Rollatoren und Rollstühle geeignet. Die Dauer wird eine gute Stunde sein. Auf Wunsch wird von

 **Gehrke** GmbH Ihr Familienbetrieb
Innovation und Service für Wasser, Wellness und Wärme



**Ihr Fachmann für alle
Hausinstallationen!**

Vaillant-Innovationspartner

Telefon: 06430 - 91 18 10 Fax: - 91 18 50

Zollhaus aus an der Aar entlang ein Fahrdienst nach Diez organisiert. Bitte melden Sie sich hierfür im Kreml an. Startpunkt des Rundgangs ist das Grafenschloss in Diez. Parkmöglichkeiten gibt es auf dem Parkplatz des Amtsgerichts Diez oder natürlich an den bekannten Parkplätzen der Innenstadt. Nach der Stadtbesichtigung gibt es noch Gelegenheit zur Einkehr in einem Diezer Café. Rückfahrt wird gegen 17.15 Uhr sein.

DIENSTAG 22.10., 14.30 Uhr, Treffpunkt Grafenschloss Diez, Schlossberg, 65582 Diez
Kostenbeitrag: 5,00 EUR für die Führung, 4,00 EUR für die Fahrt, zzgl. Verzehr im Café
Info/Anmeldung: bis 17.10. unter Fon 06430-929724, Kreml - für Führung, Fahrt, Einkehr im Café

■ Kinonachmittag für Senioren mit Film ‚Die Fotografin‘ und anschl. Kaffeetrinken



Gehen Sie doch mal wieder ins Kino! In loser Folge sollen in 2024 und 2025 besondere Kinonachmittage für Senioren organisiert werden. Treffen Sie sich mit Gleichgesinnten zu einem nachmittäglichen Kinobesuch und anschließendem Kaffeetrinken im Kreml-Café. Auch wenn die häusliche Flimmerkiste zahlreiche Filme zeigt, ist das Kinoerlebnis doch etwas Besonderes. Vielleicht wäre das ja auch etwas für Ihren Gruppenausflug im Bekanntenkreis bzw mit Freunden oder Freundinnen? An diesem Mittwoch zeigen wir den Film „Die Fotografin“ aus dem Jahr 2023 mit Kate Winslet in de Hauptrolle.

Zum Inhalt: Der Film erzählt die Geschichte der berühmten Fotografin Elisabeth Lee Miller. Sie war nicht nur Cover-Model, Man Ray-Muse und Fotografin, sondern vor allem eine leidenschaftliche und willensstarke Frau, die die Erwartungen und Regeln ihrer Zeit immer wieder hinterfragte. Während des Zweiten Weltkrieges überzeugte sie die Chefredakteurin der britischen Vogue von Modeaufnahmen mitten im zerstörten London und ging schließlich als Kriegsberichterstatteerin und Fotoreporterin an die Front nach Frankreich. Gemeinsam mit ihrem engen Freund und Kollegen David E. Scherman gehörte Lee Miller zu den ersten, die in Deutschland am Tag der Befreiung der Lager Buchenwald und Dachau die Verbrechen der Nazis fotografisch dokumentierten.

‚Die Fotografin‘ (USA 2023 / Regie: Ellen Kuras / Darst.: Kate Winslet, Alexander Sarsgard, Marion Cotillard / 116 Min. / ab 12 Jahren) ist ein eher konventionelles Biopic über eine freilich gänzlich unkonventionelle Frau. Was sie umtreibt ist die Frage, wie weit man bei der Suche nach der kompromisslosen Wahrheit als Fotografin gehen darf. Was ist mit dem Recht am eigenen Bild, und was ist mit der Würde der Toten im Krieg? Der Film ist ganz auf seine Hauptdarstellerin und Produzentin Kate Winslet zugeschnitten, die Elisabeth überragend verkörpert.

MITTWOCH 30.10, 14.00 Uhr, Kinosaal / Kulturcafé
Eintritt: 7,00 EUR
Hinweis: Ausführliche Filmbeschreibung unter Kino im Kreml
Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml oder online bzw Tageskasse

■ DIGITAL FIT - MEDIENKOMPETENZ

■ PC-Treff für Senioren

Brauchen Sie Hilfe bei der Bedienung ihres Computers, wie z.B. im Internet surfen, e-Mails schreiben, Fotos versenden, WhatsApp benutzen, bei Ebay kaufen/verkaufen, mit dem Tablet oder Laptop spielen, Briefe schreiben, Bilder bearbeiten, Word, Excel, Power-Point benutzen, Laptopbenutzung oder Bedienung ihres neuen Smartphones? Die Computer-Lotsen unterstützen nach Bedarf beim Umgang mit dem Computer und helfen ehrenamtlich nach bestem Wissen.

Zur Unterstützung suchen wir einen ehrenamtlichen Fahrer (w/m/d)



Café Zeitlos

Betreuung von Menschen
 mit und ohne Demenz

Über ihren Anruf freut sich: Silke Löhr
 06430-929724 im Kreml

DIENSTAG 1.10, 8.10, 15.10, 22.10, 29.10.,
 9.00 - 11.00 Uhr, KultBox (barrierefreier Zugang)
Leitung: Leo Hagedorn und das Team der Computerlotsen
Kursgebühr: 3,00 EUR je Sitzung
Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Computer-Sprechstunde und Beratungen



In der Sprechstunde rund um das Themengebiet ‘Computer, Medien und Digitales’ erhalten Ratsuchende Tipps zum PC, Laptop, Tablet oder Smartphone, können Fragen zu Programmen oder Apps sowie Medientechnik stellen oder Erfahrungen austauschen. Auch umfangreichere Probleme mit ihrer Soft- oder Hardware und ihrem Netzwerk können angesprochen werden. Darüber hinaus sind auch kostenfreie Beratungen für Kursleitende und Vereine möglich. Eine Anmeldung mit der entsprechenden Frage oder Problemstellung ist unbedingt erforderlich. Vor Ablauf einer Woche meldet sich dann der Kreml-Computerfachmann zurück und vereinbart ggf einen Besprechungs- bzw Beratungstermin. Dieser Termin kann auch online stattfinden. Darüber hinaus sind auch Beratungen für Kursleitende aller Themenfelder, die Online- oder Hybridangebote machen wollen sowie für Einrichtungen aus den Bereichen Weiterbildung, Sport, Kultur und Soziales möglich.

DONNERSTAG 10.10, 17.10, 24.10, 31.10, 14.00 - 17.00 Uhr, Medienraum

Ansprechperson: individuell je nach Themengebiet | keine Kosten
Info/Kontakt: unter Fon 06430-929724, Kreml oder

Mail: mehrgenerationenhaus@kreml-kulturhaus.de

Hinweis: Ein Angebot im Rahmen des Projektes „Bürgernahe

Medienkompetenz – DigiNetz der Weiterbildung in

Rheinland-Pfalz“- gefördert aus Mitteln des Landes

Rheinland-Pfalz, Ministerium für Arbeit, Soziales,

Transformation und Digitalisierung

■ Handykurs für Senioren - Aufbaukurs für Menschen mit Grundkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Menschen, die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Handy suchen und vermittelt weitergehendes Wissen sowie die Fertigkeiten zur problemlosen Bedienung des Handys. Er ist speziell darauf ausgerichtet, in kleinen Schritten den stressfreien Umgang mit dem Handy zu erlernen. Als Kursinhalte erwarten Sie die grundlegende Bedienung des mobilen Telefons, wie sie Ihre Kontakte verwalten und telefonieren, Nachrichten senden und empfangen, Bilder fotografieren und speichern, sich sicher in den sozialen Netzwerken und Kontaktgruppen bewegen sowie Datenschutz und Sicherheitsaspekte. Nutzen Sie diese Gelegenheit, sich in der Gruppe mit maximal 10 Teilnehmern mit der modernen Kommunikationstechnologie vertraut zu machen und von den Möglichkeiten Ihres Handys zu profitieren.

MITTWOCH 16.10, 23.10, 30.10, 6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 10 – 11.30 Uhr,
 Sitzungssaal der VG Aar-Einrich in Hahnstätten

Leitung: Andreas Stiehl-Wolf, Digitalbotschafter des Landes RLP

Kursgebühr: Die Teilnahme ist kostenfrei

Weitere Infos: unter Fon 06430-9250450, A. Stiehl-Wolf

Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

Hinweis: Im 14-tg. Wechsel findet jew. ein Kurstermin bzw. eine

Handy-Sprechstunde statt. Am Anfang steht ein Kurstermin.

■ NACHHALTIGKEIT

■ Tag für Nachhaltigkeit - 5 Jahre RepairCafé mit Eröffnung der Bibliothek der Dinge, Elektrogerätebörse, Up-Cycling-Station für Kinder, Buchausstellung

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Oder mit einem Fahrrad, bei dem das Rad schleift? Wegwerfen? Denkst! Seit 5 Jahren organisiert der Projektzweigschluss aus Kreml-Kulturhaus, Gemeindebücherei Hahnstätten und der Nachbarschaftshilfe TuWaGu e.V. an jedem 3. Montag im Monat im DGH Hahnstätten ein Repaircafé. - So stehen auch am Geburtstag zwischen 15.00 und 18.00 Uhr verschiedene ehrenamtliche Reparateure zur Verfügung, um kostenlos bei allen möglichen Reparaturen zu helfen. Nach Anmeldung in der Gemeindebücherei bringen die Besucher des Repair Cafés ihre kaputten oder funktionsuntüchtigen Gegenstände von Zuhause mit. Toaster, Lampen, Föhne, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, Geschirr... alles, was nicht mehr funktioniert, kaputt oder beschädigt ist, kann mitgebracht werden. Wenn das Repaircafé am 21.10.24 Geburtstag feiert, geschieht das im großen Rahmen eines Tages für Nachhaltigkeit in der Gemeinde Hahnstätten. So eröffnet die Gemeindebücherei feierlich die neue Bibliothek der Dinge in der Begegnungsstätte Hahnstätten. Unter dem Motto "Leihen statt kaufen" können künftig auch Gebrauchsgegenstände oder Elektrogeräte ausgeliehen werden. Es geht darum, Dinge, die nur einmalig oder sporadisch gebraucht werden auszuleihen statt zu kaufen. Ab sofort stehen Gegenstände aus den Bereichen Technik, Haushalt, Handwerk, Spiel und Sport zur Ausleihe bereit. Bohrmaschine, Akkuschauber, Schallplattenspieler, Seifenblasenmaschine oder Riesensmikado sind nur einige Beispiele aus dem Angebot der „Bibliothek der Dinge“. Das Projekt ist ein weiterer Schritt zu einem nachhaltigen Umgang mit Ressourcen. Als weiteres Angebot an diesem Tag gibt es noch eine Elektrogerätebörse zum Geräte tauschen oder einfach gespendete Geräte zum Mitnehmen. Abgerundet wird das Angebot durch eine Up-Cycling-Station für Kinder, eine Buchausstellung zum Thema Nachhaltigkeit und Klimaschutz, sowie nette Gespräche bei Kaffee und Kuchen. Auch das Ev. Jugendhaus möchte einen Beitrag zum Thema Nachhaltigkeit leisten, indem es Jugendlichen in der Zeit von 15.00-18.00 Uhr die Möglichkeit zum Tausch von gut erhaltener Kleidung anbietet. Anmeldung für einen Reparaturauftrag mit Terminvergabe beim Repaircafé oder eine Gerätespende bitte unter Telefon 06430-926438, Gemeindebücherei Hahnstätten oder per mail unter buecherei@hahnstaetten.de oder im Kreml unter Fon 06430-929724, Silke Löh.

Der Ablauf im Überblick:

14.00 Uhr	Offizielle Feierstunde mit Grußworten
15.00 Uhr	Repaircafé im Foyer des Dorfgemeinschaftshauses Hahnstätten
	Up-Cycling-Station im Fest-Saal des Dorfgemeinschaftshauses
	Kaffee und Kuchen im Fest-Saal des Dorfgemeinschaftshauses
	Elektrogerätebörse und Bibliothek der Dinge in dr Begegnungsstätte Hahnstätten
	Buchausstellung zum Thema Nachhaltigkeit in der Begegnungsstätte Hahnstätten
	„Kleidung im Wandel“ - Tauschaktion im Ev. Jugendhaus Hahnstätten

MONTAG	21.10., 14.00 – 18.00 Uhr, DGH Hahnstätten
Hinweis:	Für Informationen zur Idee oder bei Interesse an einer Mitwirkung sprechen Sie uns bitte an - in der Gemeindebücherei Hahnstätten während der Ausleihezeiten bzw per Mail an: buecherei@hahnstaetten.de , im Kreml unter silke.loehr@kreml-kulturhaus.de oder tuwagu@gmx.de

■ GLEICHSTELLUNG / FRAUEN

■ Women Circle

In unserem Women Circle findest Du eine wertvolle Gemeinschaft von Frauen, die sich regelmäßig treffen, um sich zu verbinden, zu unterstützen und zu stärken. Es ist ein sicherer Raum, in dem wir offen über unsere Gefühle, Erfahrungen und Herausforderungen sprechen können, ohne Beurteilung oder Vorurteile. Er bietet Raum, sich auf sich selbst zurück zu besinnen. Auch zwischen den Terminen wird es in einer Telegram-Gruppe Inspirationen und Impulse geben. Im Women Circle werden oft verschiedene Aktivitäten durchgeführt, wie Meditationen, kreatives Schaffen, Tanzen, Ritualarbeit oder einfach bewusstes Zuhören. Außerdem werden wir über aktuelle Energien sprechen, Jahreskreisfeste berücksichtigen und uns zurückbesinnen, was unsere ureigene weibliche Energie ist. Unser Circle ist ein wunderbarer heilender Ort, um sich selbst besser kennenzulernen, spirituelles Wachstum zu erfahren und eine tiefe Verbindung zur weiblichen Kraft zu spüren. - Auch Kinder bis 2 Jahre mitzubringen ist möglich, bitte mit angeben - ältere bitte nach Rücksprache. Bei Bedarf gerne mit einer vorhandenen Gruppe buchbar.

SONNTAG 20.10., 15.30 - 17.30 Uhr, Mansarde

Weitere Termine: 17.11, 15.12

Leitung: Stefanie Fischer, Lebensbegleitung

Kursgebühr: 20,00 EUR

Info/Anmeldung: unter Fon 0163-2570555, S. Fischer

oder per Mail: steffi@reconnect.green

bzw Fon 06430-929724, Kreml

KINDER- & JUGENDKUNSTSCHULE /

■ Kinderfilm des Monats: Alles steht Kopf 2

GRETA



Riley ist nun 13 Jahre alt und somit eine Teenagerin, ihre Emotionen, Freude, Kummer, Wut und Ekel, dachten eigentlich, dass sie Rileys Kopf mittlerweile im Griff haben.

Doch die Pubertät beginnt! Um mehr Platz für neue Emotionen zu schaffen muss die Steuerzentrale abgerissen und neuge-staltet werden. Das Kommando hat von diesem Moment an Zweifel, sie bringt ihre Kolleg*innen Neid, Peinlich und Ennu mit. Das führt dazu, dass sich Riley stark verändert – und das ausgerechnet an dem Wochenende, als sich die Aufnahme ins Eishockey-Team und erste Freundschaften entscheiden. Da muss Freude gegensteuern.

Ein neuer Lebensabschnitt bringt neue Emotionen mit sich: Der zweite Teil von 'Alles steht Kopf' (Animationsfilm / USA 2024 / Regie: Kelsey Mann / 96 Min / ohne Altersbeschränkung) zeigt das Drunter und Drüber der Pubertät. (kino-zeit.de)

SA / SO 12.10. / 13.10., 16.30 (SA) bzw 15.30 Uhr (SO), Kinosaal

Eintritt: 5,00 EUR

Tickets: online www.kreml-kulturhaus.de oder Tageskasse

Hinweis: Ausführl. Filmbeschreibungen unter Kinderkino im Kreml

■ Offener Videoworkshop.

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Wir werden zusammen professionelle Videobearbeitung auf dem Mac machen. Wir drehen mit dem Handy und schneiden mit Premiere Pro. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Egal, ob es sich um einen kurzen Spielfilm, Dokumentation, YouTube-Video oder VLOG handelt. Auf drei Schneideplätzen könnt Ihr zusammen oder jeder für sich, unter Anleitung euren eigenen Film produzieren. Wir freuen uns auf euch.

MITTWOCH 18.00 - 21.00 Uhr, Videowerkstatt im KultWerk

Leitung: Angelika Luckas, Mediadesignerin

Kursgebühr:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich
Info:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Treffpunkt Lernen: für Schüler bis 15 Jahre

Jeden Freitag ist multikulturelle Treffpunktzeit für Kinder und Jugendliche. Hier gibt es Hilfe beim Deutschlernen und individuelle Unterstützung bei den Hausaufgaben für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre. Damit es ein toller Nachmittag wird, gehören Spaß und Spiel sowie kleine Ausflüge selbstverständlich dazu.

FREITAG	4.10., 11.10.
	15.00 - 17.00 Uhr, Begegnungsstätte Hahnstätten
Leitung:	Eva Korn
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Theatergruppe im Kreml:

Was ist das denn für ein Theater?

Die Frage können wir dir (noch) nicht beantworten. Derzeit sind wir eine gemischte Gruppe an Menschen mit dem Wunsch Theater zu spielen. Erstmals nur für uns - kein Zeitdruck, keine Auftritte. Wir scheuen nicht davor zurück kleine Kinderbücher mit großen Aussagen schauspielerisch darzustellen oder Vergangenes zeitgemäß neu zu interpretieren. Du darfst deine volle Kreativität zum Besten geben und dich so einbringen, wie es gerade passt. Treffen finden monatlich jew. am ersten Sonntag von 14.00 - 15.30 Uhr statt. Voraussetzungen: Volljährigkeit | keine Erfahrung im Theaterspiel nötig.

SONNTAG	6.10., 14.00 - 15.30 Uhr, Kultursaal I
	Weitere Termine: 3.11., 1.12.
Info/ Kontakt:	unter Fon 06430-929724, Kreml
	Mail: info@kreml-kulturhaus.de

■ Kurs: Drucken - Für Kinder und Jugendliche von 5 bis 12 Jahren

Einmal gemacht und ich kann ganz viele Bilder herstellen? Wie geht denn das? Wir werden uns mit dem Linoleum Druck beschäftigen und die Technik des Druckverfahrens kennen lernen. Ihr stellt eure eigenen Linolplatte her und druckt diese in verschiedenen Farben. Was bleibt nun stehen und was muss weggeschnitten werden? Es bleibt spannend.

DIENSTAG	8.10., 29.10., 5.11., 12.11., 16.15-17.45 Uhr, KuKuNat Netzbach
Leitung:	Patricia Janning, Kunstpädagogin
Kursgebühr:	48,00 EUR + 14,00 EUR Materialkosten
Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06430-925264, P. Janning bzw. per Mail: kontakt@kukunat.de
Hinweis:	Aufgrund der aktuellen Situation können ukrainische Kinder kostenlos am Kurs teilnehmen

■ Kunst für Teenies. Für Jugendliche ab 13 Jahren

Yeah, ein neuer Kunstkurs für TEENIES in der Kunstwerkstatt KuKuNat! Hier kannst du mit allen Materialien kreativ arbeiten. Wir sammeln erst einmal all eure Interessen von Zeichnen, Druckgrafik, Malen, plastisches Gestalten, digitale Medien... Ihr entscheidet das Thema und das Material. Let's go creative!!! Für Jugendliche ab 13 Jahren.

DIENSTAG	8.10., 29.10., 5.11., 12.11., 18.00 -19.30 Uhr, KuKuNat
Leitung:	Patricia Janning, Kunstpädagogin
Kursgebühr:	48,00 EUR + 14,00 EUR Materialkosten
Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06430-925264, P. Janning bzw. per Mail: kontakt@kukunat.de
Hinweis:	aufgrund der aktuellen Situation können ukrainische Kinder kostenlos am Kurs teilnehmen.

KULTURPASS

Aufgepasst Jahrgang 2005 + 2006!

Wenn ihr einen Kulturpass habt, könnt ihr ihn bei uns im Kino einsetzen und ein kostenloses Filmerlebnis genießen.
Infos zum Download der App: www.kulturpass.de/jugendliche

■ Schnupperkurs und Grundkurs Schmieden Für Jugendliche/junge Erwachsene

Eines der ältesten Handwerke der Welt ist das Schmieden. Faszinierend sind der Geruch der Steinkohle, die Hitze und Glut der Feuer, das Klingeln der Hämmer auf glühendem Eisen, das Gefühl, wenn sich das Metall unter dem kraftvollen Schlag des Hammers verformt. Schmieden ist eine Kunst, ein Spiel mit Feuer und Eisen. Sie besteht darin, das Eisen in der kurzen Zeit, in der es heiß ist, in die Form zu schmieden, die man erdacht hat. Jedes von eurer Hand geschmiedete Werkstück ist ein Unikat. In den Schnupperkursen erlernen die Teilnehmer:innen den Umgang mit dem Hammer und dem glühenden Eisen sowie Grundschniedetechniken. Im Grundschmiedekurs werden vorhandene Fertigkeiten vertieft. Es kann auch ein Messer oder eine Axt geschmiedet werden.

> Schnupperkurs	
SAMSTAG	12.10. und 26.10., jew. 9.00 - 12.00 Uhr
	Schmiedewerkstatt Aarbergen
> Grundkurs	
SAMSTAG	12.10. und 26.10., jew. 9.00 - 19.00 Uhr
	Schmiedewerkstatt Aarbergen
Leitung:	Rüdiger Schwenk www.schmiede-werkstatt.de
Info/Anmeldung:	unter Fon 06120-900870, R. Schwenk

■ Fühle die Farben:

Ein Workshop zum intuitiven Malen

In diesem intuitiven Malworkshop haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre künstlerische Seite zu entdecken und ihre eigenen einzigartigen Ausdrucksformen zu finden. Es gibt normalerweise keine festen Regeln oder Techniken, sondern es geht darum, den eigenen inneren Impulsen zu folgen und sich von der Intuition leiten zu lassen. Es ist eine kreative Reise, bei der es nicht darum geht ein perfektes Kunstwerk zu schaffen, sondern darum, den eigenen Ausdruck zu erforschen und zu genießen. In diesem Workshop malen wir mit hochwertigen Pigmenten auf Naturleinwand. Alles was mitzubringen ist, ist Neugierde und Zeit. Die Teilnehmerzahl ist auf max. fünf Personen begrenzt.

SAMSTAG	12.10., 10.30 - 14.30 Uhr,
	Atelier Brandstädter, Niederneisen
	Weitere Termine: 9.11., 14.12.
Leitung:	Claudia Brandstädter
Kursgebühr:	55,00 EUR zuzüglich Materialkosten
Anmeldung:	unter Fon 0157-80259517, C. Brandstädter
Hinweise:	Einzelworkshop: Zeit für mich, nach Vereinbarung / Jugendworkshop: Mein Wunschbild, nach Anfrage

■ Ferien-Malkurs für Jugendliche von 12-15 Jahren: Entdecke den Mutmacher in Dir!

Hier lernst Du von der Pike auf, deiner Bildidee Ausdruck zu verleihen. Wir starten mit der Herstellung einer Naturleinwand aus Keilrahmen und einer Art Segeltuch Stoff. Mit Hilfe einer individuellen Mutmachkarte kannst du dein Thema ziehen, was dich in deinem Bild begleiten soll.

Wir probieren verschiedene Techniken mit Acrylfarben und Softkreiden aus, um in die Farbwelt einzutauchen und dem

Ziel eines persönlichen Mutmachbildes näher zu kommen. Natürlich gibt es auch kleine Kreativpausen auf dem Kreml-Außengelände und die Erkundung des KultWerk darf auch nicht fehlen. Der Kurs findet in der Kleingruppe mit max 6 Jugendlichen statt. Bitte mitbringen: einen Frühstückssnack und Getränk, viel Lust zum kreativen Gestalten.

DO/ FR/ SA 16.10, 17.10, 18.10, 9.30 - 12.00 Uhr, Werkstatt im KultWerk
Leitung: Claudia Brandstädter
Kursgebühr: 80,00 EUR, zzgl. Material ca. 15,00 EUR
Info/Anmeldung: unter Fon 0157-80259517, C. Brandstädter
oder 06430-929724, Kreml

■ Schnupperworkshop: Stricken für Anfänger. Für Kinder/ Jugendliche

Du hast noch nie gestrickt oder es ist schon eine gefühlte Ewigkeit her? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Hier wird dir erklärt, was bei Deiner Garn- und Nadelwahl wichtig ist und du wirst in die Grundlagen des Strickens eingeführt. Wie nimmt man z.B. am Anfang Maschen auf, und wie beendet man ein Strickstück? Komm vorbei und lass dir alles von Carina erklären. Deine Wolle und Nadeln kannst du gerne mitbringen, falls du keine eigene Wolle hast, können wir für den Anfang aushelfen.

DONNERSTAG 17.10. und 24.10., 15.00 - 17.00 Uhr, Kultwerk
Leitung: Carina Schmidt-Münchow | Kursgebühr: keine
Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Malworkshop für Kinder von 6 - 12 Jahren: Der Drache ist los!

Der Drache ist los! Wir malen auf Leinwand mit Acrylfarben. Ein kleiner 3D Drache kommt aus Holz noch dazu und möchte auch ein ‚Farbkleid‘ bekommen. Vorteil dieses Kurses ist die geringe Teilnehmerzahl von max. 5 Personen.

SAMSTAG 19.10., 10.30 - 13.30 Uhr,
Atelier Brandstädter Niederreisen
Weitere Termine: 16.11., 21.12.
Leitung: Claudia Brandstädter
Kursgebühr: 43.00 EUR inkl. Materialkosten
Anmeldung: unter Fon 0157-80259517, C. Brandstädter

■ Ferienworkshop: Professioneller Videoschnitt auf dem Mac mit Premiere, FinalCut & Co - für junge Leute ab 12 Jahren

Schon seit Anbeginn der Zeit haben sich Menschen Geschichten erzählt. Die ersten Versuche, diese weiterzugeben, sind als Wandmalereien bekannt. - Wir machen keine Wandmalerei, wir drehen zusammen einen Film, um eine Geschichte zu erzählen. Um einen guten Film zu machen, braucht man ein spannendes Storytelling. Zuerst muss geklärt werden. «Was ist mein Motiv? Was ist das Ziel? Und wen will ich erreichen?» Dafür sind grundsätzlich drei Abschnitte notwendig: Einleitung, Hauptteil und Schluss. Dann geht die Geschichte los, die Handlung startet und die Reise beginnt. Der Zuschauer lernt die Figuren und Handlung kennen. Wenn auch du Lust hast, mit mir diese Reise zu starten, freue ich mich auf dich.

- Was braucht es zur Vorbereitung eines Videos?
- Was ist ein Treatment?
- Wie erstelle ich ein Storyboard?
- Was ist während der Filmaufnahmen zu beachten?
- Wie dreht man ein Kurzinterview?

Wir kümmern uns gemeinsam darum, welche Planungsschritte und Vorbereitungen für ein professionelles Video notwendig sind. In der Gruppe einigen wir uns auf ein Thema und erstellen gemeinsam ein Video. Dann drehen wir mithilfe unserer Handys und schneiden die Story zusammen.

MO/ DI/ MI 21.10, 22.10, 23.10, 9.00 - 13.00 Uhr,
Videowerkstatt im KultWerk
Leitung: Angelika Luckas, Mediadesignerin
Kursgebühr: 80,00 EUR
Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml oder per Mail:
info@kreml-kulturhaus.de

■ Herbstferien-Angebot: Create your style! Nähkurs für Kinder und Jugendliche aller Nationalitäten ab 9 Jahren

Hast du eine Nähmaschine, aber weißt nicht genau, was du alles damit machen kannst? Kannst du schon ein wenig nähen, kommst aber nicht weiter? Willst du deine Klamotten schöner machen oder etwas ganz Neues schaffen? Stoff und Schnittmuster sind vorhanden, können natürlich genauso gut mitgebracht werden. - Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Falls vorhanden, bringe bitte deine eigene Nähmaschine mit. Für alle anderen werden Nähmaschinen bereitgestellt.

MI - FR 23.10, 24.10, 25.10., jew. 9.00-13.00 Uhr, Medienraum
Leitung: Rebecca Zimmer
Kursgebühr: 10,00 EUR
Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml
Hinweis: Finanziert aus Mitteln der Kreisverwaltung Rhein-Lahn

■ Silberschmiede-Workshop: The RING of FIRE / Sei deines Ringes eigener Schmied!

Im Feuer gegläht – mit dem Hammer getrieben. Schmiede Dir deinen eigenen Ring mit der Kraft des Feuers. In etwa drei- bis vier Stunden wird der Ring aus Feinsilber (Ag999) mit eigener Kraft und Intuition perfekt auf den Finger geschmiedet. Es entsteht ein unverwechselbares Unikat in ganz individuellem Hammerschlag-Design. Auch als persönliches Geschenk für einen lieben Menschen.

FREITAG 25.10, 14.00 – 18.00 Uhr, Werkstatt im Kultwerk
Leitung: Fred Struben, Alte Schmelz Silberschmiede
Kursgebühr: 68,00 EUR inkl. Feinsilber-Materialkosten
Anmeldung: unter Fon 06486-900180, F. Struben oder
per Mail: info@silberschmiedeonline.de
Hinweis: Auf Anfrage können auch Feinsilberarmreife (zum gleichen Preis) sowie Armreifen (mit Aufpreis) geschmiedet werden.

■ Holzwerkstatt für Kinder im Grundschulalter

Wenn du Spaß daran hast, mit Holz zu bauen oder es mal ausprobieren möchtest, bist du in der neuen Werkstatt für Kinder genau richtig! Hier gibt es Werkbänke, Sägen, Bohrer, Leim, Schrauben und alles, was man zum Holzbau braucht. Wir können verschiedene Werkstücke herstellen, z.B. einen Würfel-Kalender, eine Grille, ein chinesisches Puzzle/Tangram, einen Fingerschnapper, ein Murmel-Einlochspiel, eine Tischlampe oder ein Deko-Herz uvm. Gerne kannst du auch eigene Ideen mit einbringen, wir schauen dann, was machbar ist. Wenn du Lust hast, melde dich einfach an.

SAMSTAG 26.10., 14.00 -17.00 Uhr, Werkstatt im Kultwerk |
Weiterer Termin: 30.11
Leitung: Thomas Böhm
Kursgebühr: 30,00 EUR zzgl. Material ca 7,00 - 15,00 EUR
(incl. Getränke und Snack)
Anmeldung: bis 19.10 per Mail an Kreativboehmi@gmx.de

■ Meine Träume - meine Wünsche - Wunschbilder Malkurs für Teenager

Wie jeder Mensch hast du Wünsche und Träume und suchst vielleicht nach einer Möglichkeit, ihnen Ausdruck zu geben. Wie wäre es mit einem Malkurs? -In diesem Kurs haben Jugendliche die Möglichkeit, verschiedene Maltechniken

kennen zulernen und auszuprobieren. Das Motiv wird selbst gewählt, alles ist möglich, von der Inspiration aus Büchern, von Lieblingstieren oder Comics. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Euch erwartet individuelle Förderung in einem Kurs mit max. 6 Teilnehmer*innen.

MONTAG 28.10, 11.11, 25.11, 16.30-18.30 Uhr, Werkstatt im KultWerk

Leitung: Claudia Brandstädter

Kursgebühr: 105,00 EUR inkl. Material

Info/Anmeldung: unter Fon 0157-80259517, C. Brandstädter

■ Tänzerische musikalische Früherziehung /

Ballett für Kinder von 3 - 6 Jahren

In diesem Kurs werden die Kinder neugierig gemacht auf die wunderschöne Welt des Tanzes. Spielerisch und kindgerecht erlernen sie die Grundlagen des klassischen Balletts. Dabei wird viel Wert auf die Kreativität jedes einzelnen Kindes gelegt, z.B. durch Improvisationen oder musikalische Märchen. Die Kursleiterin Christel Mantel, selbst Mutter von 4 Kindern, tanzt seit ihrem 10. Lebensjahr. Sie hat über 20 Jahre Unterrichtserfahrung in diversen Ballettschulen. Neben klassischem Ballett hat sie auch Jazz, Step, Bauchtanz und Flamenco getanzt.

> Kurs 1: Tänzerische Früherziehung für Kinder von 3-4 Jahren

MITTWOCH 30.10, 6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 11.12.

16.00 - 17.00 Uhr, Mansarde

> Kurs 2: Tänzerische Früherziehung für Kinder von 5-6 Jahren

MITTWOCH 30.10, 6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 11.12.

17.00 - 18.00 Uhr, Mansarde

Leitung: Christel Mantel

Kursgebühr: jew. 60,00 EUR, Schnuppertermine sind nach

Vereinbarung möglich

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml

KINDERKINO IM KREML /

■ Ronja Räubertochter

SWE-NOR 1984 / Regie: Tage Danielsson / Darst.: Hanna Zetterberg, Dan Håfström, Börje Ahlstedt / 125 Min / FSK: ab 6 Jahren



Ronja ist die Tochter des Räuberhauptmanns Mattis und seiner Frau Lovis. Sie wächst auf der Mattisburg im Mattiswald zusammen mit ihren Eltern und deren Räuberbande auf, bis sie eines Tages Birk Borkasohn, den Sohn des verfeindeten Räuberhauptmanns Borka und dessen Frau Undis, kennenlernt. Deren Sippe (die Borkaräuber) hat sich in einem durch Blitzschlag vom Hauptbau getrennten Gebäudeteil der Mattisburg eingekerkert. Indem sie einander in brenzligen Situationen helfen, werden Ronja und Birk rasch beste Freunde, sehr zum Ärger ihrer verfeindeten Eltern, die sich gegen die tiefe Freundschaft der Kinder stellen...

Eine der gelungensten Astrid-Lindgren-Verfilmungen, die eine poetische, romantische Geschichte einer Freundschaft erzählt. „Das liebenswert optimistische, witzige und spannende Abenteuer-Märchen nach dem Roman von Astrid Lindgren besticht durch seine exzellenten Darsteller und seine große handwerkliche Sorgfalt. Ein Film für Kinder, der auch Erwachsenen Spaß macht.“ (Lexikon des internationalen Films).

■ Alles steht Kopf 2

Animationsfilm / USA 2024 / Regie: Kelsey Mann / 96 Min / FSK: ohne Altersbeschränkung.



Riley ist nun 13 Jahre alt und somit eine Teenagerin, ihre Emotionen, Freude, Kummer, Wut und Ekel, dachten eigentlich, dass sie Rileys Kopf mittlerweile im Griff haben.

Doch die Pubertät beginnt! Um mehr Platz für neue Emotionen zu schaffen muss die Steuerzentrale abgerissen und neugeplant werden. Das Kommando hat von diesem Moment an Zweifel, sie bringt ihre Kolleg*innen Neid, Peinlich und Ennui mit. Das führt dazu, dass sich Riley stark verändert – und das ausgerechnet an dem Wochenende, als sich die Aufnahme ins Eishockey-Team und erste Freundschaften entscheiden. Da muss Freude gegensteuern.

Ein neuer Lebensabschnitt bringt neue Emotionen mit sich: Der zweite Teil zeigt das Drunter und Drüber der Pubertät. (kino-zeit.de).

■ Sowas von super!

Animationsfilm / Norwegen 2024 / Regie: Rasmus A. Sivertsen, Jean-Luc Julien / 77 Min / FSK: ohne Altersbeschränkung



Der Papa von der 11-jährigen Hedvig bewahrt als Superlöwe ihre Heimatstadt ständig vor drohenden Gefahren. Allerdings weiß außer ihr niemand etwas von seinem Geheimnis. Hedvig möchte, wie es in ihrer Familie üblich ist, später einmal in die Fußstapfen ihres Pappas treten und eine Superheldin sein. Ihr einziges Hindernis ist ihre Tollpatschigkeit und außerdem ist sie ein wenig unsportlich. Sie setzt alles daran ihrem Vater zu beweisen was in ihr steckt und dass man keinen Anzug braucht um ein Superheld zu sein.

Ein Vater reicht den Superhelden-Staffelstab unfreiwillig an seine elfjährige Tochter weiter, was Action und Chaos verspricht – und in diesem Animationsspaß nicht die letzte Überraschung bleibt. (kino-zeit.de).

■ Elli - Ungeheuer geheim

Animationsfilm / Kanada-Deutschland 2024 / Regie: Piet De Rycker, Jesper Møller / 87 Min / FSK: ohne Altersbeschränkung



Der Onkel Chamberlain von dem kleinen Gespenst Elli wird von Drohnen entführt. Elli sorgt sich um ihn und begibt sich mutig auf die Suche nach ihm. Dabei landet sie auf dem Jahrmarkt, weil sie glaubt, ihr Onkel wurde dort in die Geisterbahn gesteckt. Von Chamberlain ist weiterhin keine Spur, lediglich drei Außenseitern, Yeti Martha, Vampir Vangrufti und Knarf Frankenstein, begegnet sie. Durch ihre Sorge entdeckt zu werden, möchten sie erst nichts mit Elli zu tun haben, aber um nicht auch noch in die Fänge der Drohnen zu gelangen, müssen sie alle zusammenarbeiten.

Basierend auf dem gleichnamigen Kinderbuch erzählt „Elli – Ungeheuer geheim“ von einem jungen Gespenst, das Teil eines großen Abenteuers wird. Zusammen mit ihren neu gefunden Freunden begibt sich Elli auf die Suche nach ihrem Onkel.

KINO IM KREML /

■ Kino-Kolumne

Dass Horrorfilme bei uns im Kreml keine große Rolle spielen, hat einen einfachen Grund. Das Gros des Angebots ist zu schlecht. Das Genre hat sich in in den letzten Jahren in eine unguete Richtung entwickelt. Statt auf subtilen Schrecken, vielleicht mit Ironie gewürzt, wird auf sinnlose Gewaltexzesse gesetzt. Sinnlos, weil sich Gewalt und Terror hier kaum noch aus einer Geschichte ergeben, sondern voyeuristisch und selbstzweckhaft ausgestellt werden. Aber - und hier ist die gute Nachricht - es gibt auch eine Gegenbewegung. Seit einigen Jahren entstehen vereinzelt wieder künstlerisch anspruchsvolle Horrorfilme, meist von jungen Regisseur/innen für ein Arthaus-Publikum. Etliche dieser Filme liefen auch bei uns im Kreml. Denken wir nur an „Get Out“, „Border“, „Der Leuchtturm“,

„Lamb“, „The Innocents“. Vor zwei Jahren galt das Meisterwerk „Midsommar“ als der vielleicht beste Film des Jahres.

Der jüngere Arthaus-Horror hat sich neue Themen erschlossen. Hier geht es um Naturmystik, Religion/Sekten, Rassismus, Eltern-Kind-Beziehungen, Coming of Age. Die Regisseur/innen heißen Ari Aster, Robert Eggers, Jordan Peele oder Jennifer Kent. Sie sind alle zwischen 30 und 40, ambitionierte Cinéasten und Hoffnungsträger der Branche und der cinéphilen Zuschauer.

Die neueste Entdeckung heißt Coralie Fargeats. Die Französin hat sich mit ihrem Film „The Substance“ dem Körperkult und Jugendlichkeitswahn in den Medien (vor allem Film à la Hollywood) angenommen. Und das mit einer Gründlichkeit und Radikalität, die in der Filmgeschichte ihresgleichen sucht. Und darum geht's: Die TV Fitness Trainerin Elisabeth ist mit 50 „in die Jahre gekommen“. So sieht es jedenfalls ihr fieser Chef (das überzeugendste Arschloch der letzte Filmjahre). Er will sie abservieren und durch junges Blut/frisches Fleisch ersetzen. Die Werbekunden müssen bei der Stange gehalten werden. In ihrer Verzweiflung erinnert sich die alternde Aerobic Ikone an ein marktschreierisches Promo-Video einer zwielfichtigen Firma, in dem der körperliche Alterungsprozess aufgehalten bzw. gar umgekehrt wurde. Natürlich ist das Ganze kompliziert und - ganz wichtig - etliche Grundregeln müssen bei der Metamorphose streng beachtet werden. Aber Elisabeth ist fest entschlossen. Sie traktiert ihren Körper mit allerlei Apparaturen und Essenzen. Und tatsächlich, es scheint zu funktionieren. Nach einer brachialen Körpertausch Prozedur verwandelt sie sich in ein 20 Jahre jüngerer Ich, das sie Sue nennt.

Allerdings - wichtige Regel - nach einer Woche muss zurückgetauscht werden. Hat irgendwas mit aufgebrauchten Körperflüssigkeiten zu tun. Fortan wechselt Elisabeth/Sue die Körperhülle alle sieben Tage. Und klar, schnell entbrennt ein eitler Kleinkrieg zwischen beiden Ichs. Und der eskaliert. Mit krassen körperlichen Folgen für beide.

Klingt bekloppt und ist es natürlich auch. Aber wir sind hier in einer ätzenden, krawalligen und sehr bösen Horror-Satire auf den galoppierenden Körperkult und Jugendlichkeitswahn. Und da ist alles erlaubt, da der Irrsinn gewissermaßen systemimmanent ist.

Was die junge französische Autorin und Regisseurin Coralie Fargeats in „The Substance“ an Fantasiereichtum und visueller Extravaganz auf die Leinwand zaubert, ist geradezu einzigartig. Ein filmischer Exzess, sehr stylisch, ziemlich blutig, mit tollen handgemachten Effekten, immer wieder verblüffend, denkwürdige Szenen quasi im Dutzend. In jedem Fall komplett drüber und unfassbar unterhaltsam. In Cannes gab's dafür in diesem Frühjahr den Preis fürs beste Drehbuch. Dass das Ganze so perfekt funktioniert, ist natürlich auch Demi Moore zu verdanken, die in einer beeindruckend uneitlen Performance durch verschiedene Stadien körperlichen Verfalls führt.

Kreml Programmkino - Thomas Lawetzky

■ Love Lies Bleeding

USA 2024 / Buch und Regie: Rose Glass / Darst.: Kristen Stewart, Katy O'Brian, Ed Harris / 104 Min. / FSK: ab 16 Jahren



Lou ist eine desillusionierte junge Frau, die in einer versifften Muckibude in einem mickrigen Kaff irgendwo in Mexiko ein trostloses Dasein fristet. Alles ändert sich als die Bodybuildern Jackie auftaucht. Die beiden verlieben sich und sollten schleunigst in den Sonnenuntergang fahren. Aber dann wäre der Film nach 10 Minuten zu Ende. Sie tun es also nicht und rufen so eine Horde fieser männlicher Hinterwäldler auf den Plan. Die Frauen wehren sich und rüsten auf, nicht nur verbal.

Die seit Jahren weltweit gefeierte Produktionsfirma A24 (Civil War, Zone of Interest) steht vor allem für die Versöhnung von Genre- und Arthaus Kino. So gesehen ist „Love lies bleeding“ ein typischer A24 Film. In der Hauptrolle Kristen Stewart (siehe Kinokolumne), die vor 10 Jahren in Hollywood noch mit der Goldenen Himbeere als schlechteste Schauspielerin des Jahres gedemütigt wurde, aber längst eine Ikone des internationalen Independent Films geworden ist. Ihr neuestes Werk ist eine geradezu rauschhafter Filmexzess. Aber Achtung: Wer sich einen lauschig verträumten Kinoabend wünscht, ist hier im falschen Film.

■ Liebesbriefe aus Nizza

Frankreich 2024 / Regie: Ivan Calbérac / Darst.: Thierry Lhermitte, André Dussollier, Sabine Azéma / 95 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Als François auf dem Dachboden seines Hauses ein paar alte Liebesbriefe in die Hände fallen, fällt der pensionierte Offizier aus allen Wolken. Denn die wortreichen Ergüsse über das rege Sexualverhalten seiner Frau Annie stammen definitiv nicht von ihm. Dass die Briefe 40 Jahre alt sind und höchstens noch musealen Wert haben, ist ihm völlig egal. Polyamorie in seinem Haus? Undenkbar! Francois fordert Revanche, mobilisiert seine Beziehungen zum Geheimdienst und spürt den Casanova von einst an der Riviera auf. Siegesicher reist er zusammen mit Annie ins sonnige Nizza. Sein attraktiver (und sehr athletischer) Rivale sieht der Auseinandersetzung gelassen entgegen.

Durchaus pünktlich zum ausklingenden Sommer kommt diese sonnendurchflutete Boulevard Komödie aus Frankreich zu uns. Das überraschende an dem Film: Obwohl die Ausgangssituation bekannt und leicht Klischee belastet ist, gewinnt „Liebesbriefe...“ im Laufe der Handlung immer mehr an Tiefe. Und das ohne seinen Witz zu verlieren.

■ Die Ironie des Lebens

Deutschland 2024 / Regie: Markus Goller / Darst.: Corinna Harfouch, Uwe Ochsenknecht, Emilia Schüle / 109 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Edgar (67) ist ein erfolgreicher Comedian, der sich in seiner Bühnenshow über sich selbst und das Älterwerden lustig macht: seine gescheiterte Ehe, eine nachlassende Libido, die sich rapide verschlechternde Gesundheit, allgemeine Nutzlosigkeit und den nahenden Tod. Doch kaum ist die Show vorbei, bleibt ein einsamer Mensch zurück der seine leeren Abende mit Online-Shopping und Alkohol zu füllen versucht. Als ihn nach 25 Jahren seine Ex-Frau Eva (65) aufsucht, die unheilbar an Krebs erkrankt ist und sich nicht dagegen behandeln lassen möchte, beginnen die beiden, sich gegen jede Wahrscheinlichkeit wieder anzunähern. Eva entscheidet sich, Edgar auf seiner Comedytour durch Deutschland zu begleiten. Eine Reise im Zeichen ihrer fortschreitenden Krankheit, die Edgar zurückbringt zu sich selbst und irgendwann sogar zu seinen entfremdeten Kindern.

Alles für
den gesunden Schlaf



Nach dem Kino
ein gemütliches
Bett

dormiente®
CENTER IDSTEIN



SCHLAF-KONZEPT

Schlafberaterin Martina Ferber
Weiherwiese 4 · 65510 Idstein
Telefon: 0 61 26 - 955 78 98
www.dormiente-center-idstein.com

So richtig bekannt ist der Name Markus Goller nicht in Deutschland. Dabei hat der Regisseur in den letzten Jahren für etliche erfolgreiche Komödien (Friendship, 25 km/h, One for the Road) gesorgt. Was diese Filme neben dem Humor auszeichnet, ist durchaus eine gewisse Ernsthaftigkeit, mit der sie ihr jeweiliges Thema angehen. Genau das gilt auch für den neuen Film, in dem es ums Älterwerden und die Unausweichlichkeit des Todes geht. Und Uwe Ochsenknecht und die wie immer tolle Corinna Harfouch sorgen für Glaubwürdigkeit und schauspielerischen Glanz.

■ The Substance

Großbritannien-USA 2024 / Regie: Coralie Fargeat / Darst.: Demi Moore, Margaret Qualley, Dennis Quaid / 140 Min. / FSK: ab 16 Jahren



Die TV Fitness Trainerin Elisabeth ist mit 50 „in die Jahre gekommen“. So sieht es jedenfalls ihr fieser Chef (das überzeugendste Arschloch der letzten Filmjahre). Er will sie abservieren und durch junges Blut/frisches Fleisch ersetzen. Die

Werbekunden müssen bei der Stange gehalten werden. In ihrer Verzweiflung erinnert sich die alternde Aerobic Ikone an ein marktschreierisches Promo-Video einer zwielfichtigen Firma, in dem der körperliche Alterungsprozess aufgehalten bzw. gar umgekehrt wurde. Natürlich ist das Ganze kompliziert und - ganz wichtig - etliche Grundregeln müssen bei der Metamorphose streng beachtet werden. Aber Elisabeth ist fest entschlossen. Sie traktiert ihren Körper mit allerlei Apparaturen und Essenzen. Und tatsächlich, es scheint zu funktionieren. Nach einer brachialen Körpertausch Prozedur verwandelt sie sich in ein 20 Jahre jüngeres Ich, das sie Sue nennt. Allerdings - wichtige Regel - nach einer Woche muss zurückgetauscht werden. Hat irgendwas mit aufgebrauchten Körperflüssigkeiten zu tun. Fortan wechselt Elisabeth/Sue die Körperhülle alle sieben Tage. Und klar, schnell entbrennt ein eitler Kleinkrieg zwischen beiden Ichs. Und der eskaliert. Mit krassen körperlichen Folgen für beide.

Was die junge französische Autorin und Regisseurin Coralie Fargeats in „The Substance“ (ab dem 10. Okt. bei uns im Krimi) an Fantasiereichtum und visueller Extravaganz auf die Leinwand zaubert, ist geradezu einzigartig. Ein filmischer Exzess, sehr stylisch, ziemlich blutig, mit tollen handgemachten Effekten, immer wieder verblüffend mit denkwürdigen Szenen am laufenden Band. In jedem Fall komplett drüber und unfassbar unterhaltsam. In Cannes gab's dafür in diesem Frühjahr den Preis fürs beste Drehbuch. Dass das Ganze so perfekt funktioniert, ist natürlich auch Demi Moore zu verdanken, die in einer beeindruckend uneitlen Performance durch verschiedene Stadien körperlichen Verfalls führt.

■ Die Fotografin

USA 2023 / Regie: Ellen Kuras / Darst.: Kate Winslet, Alexander Sarsgard, Marion Cotillard / 116 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Der Film erzählt die Geschichte der berühmten Fotografin Elisabeth Lee Miller. Sie war nicht nur Cover-Model, Man Ray-Muse und Fotografin, sondern vor allem eine leidenschaftliche und willensstarke Frau, die die Erwartungen und Regeln

ihrer Zeit immer wieder hinterfragte. Während des Zweiten Weltkrieges überzeugte sie die Chefredakteurin der britischen Vogue von Modeaufnahmen mitten im zerstörten London und ging schließlich als Kriegsberichterstatteerin und Fotoreporterin an die Front nach Frankreich. Gemeinsam mit ihrem engen Freund und Kollegen David E. Scherman gehörte Lee Miller zu den ersten, die in Deutschland am Tag der Befreiung der Lager Buchenwald und Dachau die Verbrechen der Nazis fotografisch dokumentierten.

„Die Fotografin“ ist ein eher konventionelles Biopic über eine freilich gänzlich unkonventionelle Frau. Was sie umtreibt ist die Frage, wie weit man bei der Suche nach der kompromisslosen Wahrheit als Fotografin gehen darf. Was ist mit dem Recht am eigenen Bild,

und was ist mit der Würde der Toten im Krieg? Der Film ist ganz auf seine Hauptdarstellerin und Produzentin Kate Winslet zugeschnitten, die Elisabeth überragend verkörpert.

■ Joker - Folie à Deux

USA 2024 / Regie: Todd Phillips / Darst.: Joaquim Phoenix, Lady Gaga, Zazie Beetz / 138 Min. / FSK: ab 16 Jahren



Am Ende des großartigen „Joker“-Films vor 4 Jahren landete Arthur Fleck in der Nervenheilanstalt. Der neue Film knüpft hier unmittelbar an. Arthur wartet im Krankenhaus auf den Prozess, der ihn für seine Verbrechen als Joker erwartet. Während er im Konflikt mit seiner doppelten Identität steht, begegnet Arthur nicht nur seiner wahren Liebe, sondern findet auch zur Musik, die schon immer in seinem Inneren schlummerte.

Dass ein Hollywoodfilm das Mainstream Publikum genauso begeistert wie das Arthaus Publikum kommt höchst selten vor. „Joker“ gelang dies. Der Film gewann die Goldene Palme in Cannes und erhielt 2020 alle wichtigen Oscars (bester Film, beste Regie, beste Kamera, bester Hauptdarsteller). Bei der Fortsetzung ist das komplette Team wieder dabei. In zweiter Hauptrolle diesmal Lady Gaga. Es wird also nicht nur wieder schön fies, sondern auch musikalisch. Einer der meisterwarteten Filme des Jahres.

■ In Liebe, eure Hilde

Deutschland 2024 / Regie: Andreas Dresen / Darst.: Liv Lisa Fries, Fritz Haberlandt, Alexander Scheer / 125 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Berlin im Jahr 1942: Die 32-jährige Arzthelferin Hilde schließt sich einer Widerstandsgruppe an, die später unter dem Namen „Rote Kapelle“ Bekanntheit erlangen wird. Die unscheinbare junge Frau lernt zu dieser Zeit Hans Coppi kennen, in den sie sich verliebt und später heiratet. Durch die Aktionen der Gruppe sind beide ständig der Gefahr einer Verhaftung ausgesetzt. Dennoch verbringen sie einen glücklichen Sommer miteinander. Schließlich werden die Gruppenmitglieder verhaftet. Die schwangere Hilde wird von ihrem Mann getrennt und bringt den gemeinsamen Sohn Hans im Frauengefängnis Barnimstraße zur Welt. Kurz darauf wird sie zum Tode verurteilt. Die letzten Monate verbringt sie mit ihrem Sohn, um den sie sich aufopferungsvoll kümmert.

Seit 35 Jahren gehört Andreas Dresen zu den zuverlässigsten und besten Filmregisseuren in Deutschland. Filme wie „Sommer vorm Balkon“, „Halt auf freier Strecke“ oder „Gundermann“ sind kleine Meisterwerke. In seinem neuen Film verzichtet er auf krawalliges Nazigedöns, mit dem Filme, die im Dritten Reich spielen, oft aufgeladen werden. „Hilde“ ist ein ruhiger Film über eine Frau, die ihr Schicksal still erträgt, weil sie von der Richtigkeit ihres Handelns überzeugt ist. Herausragend Liv Lisa Fries in der Hauptrolle.

■ FILMKUNST im Krimi

■ Ein kleines Stück vom Kuchen

Iran-Frankreich-Schweden-Deutschland 2024 / Regie: Maryam Moghaddam, Behtash Sanaeiha / Darst.: Lily Farhadpour, Esmail Mehrabi / 97 Min. / FSK: ab 12 J.



Die 70-jährige alte Mahin wohnt allein in Teheran. Ihr Ehemann ist nicht mehr am Leben und ihre Tochter ist nach Europa ausgewandert. Eines Tages trifft sie sich mit Kollegen zu einer Teerunde. Dabei

bringen die sie auf den Gedanken, ein neues Liebesleben zu beginnen. Dieser Gedanke ängstigt sie zunächst, erfüllt sie aber auch mit Hoffnung. Sie fühlt sich bereit, eine neue Person kennenzulernen. Eine spontane Begegnung mit einem Taxifahrer entwickelt sich für Mahin zu einem überraschenden Abend.

Bei der letzten Berlinale lag diese kleine aber feine iranische Komödie in der Publikumsgunst ganz oben. Der Film verbindet eine anrührende Liebesgeschichte unter älteren Menschen mit nicht zu übersehender Kritik an den üblen Zuständen im Iran. Besonders bewegend: die Hauptdarstellerin Lily Farhadpour.

King's Land

Dänemark-Schweden-Norwegen-Deutschland 2023 / Regie: Nikolaj Arcel / Darst.: Mads Mikkelsen, Amanda Collin, Gustav Lindh, Kristine Kujath Thorp / 128 Min. / FSK: ab 16 Jahren



Im Jahre 1755 macht sich der verarmte Kriegsheld Ludvig Kahlen auf Geheiß des Königs in Dänemark auf den Weg, um das karge Land in Jütland zu zähmen und fruchtbar zu machen. Dieses unwirtliche Gebiet steht unter der Kontrolle von Frederik De Schinkel, einem skrupellosen Gutsbesitzer, der seine Macht durch Kahlen bedroht sieht. Als eine neue Gemeinschaft beginnt, sich bei Kahlen niederzulassen, schwört De Schinkel Rache, was zu einem gewalttätigen Konflikt zwischen den beiden Männern führt.

Archaischer und sehr bildgewaltiger Western aus Dänemark. Mads Mikkelsen spielt einen hochrangigen Soldaten der dänischen Armee, der den König bittet, ein Heidestück urbar machen zu dürfen. Der sorgfältig aufgebaute Film durchläuft etliche Stadien eines klassischen Dramas von alttestamentarischer Wucht. Dabei geht es um Freiheit auf der einen Seite und Fanatismus und Rassismus auf der anderen.

Kein Wort

Deutschland-Frankreich-Slowenien 2023 / Regie: Hanna Siak / Darst.: Maren Eggert, Jona Levin Nicolai, Maryam Zaree, Juliane Siebecke / 87 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Gerade als die Stardirigentin Nina vor einem entscheidenden Karriereschritt steht, erfährt sie, dass ihr Sohn Lars bei einem mysteriösen Unfall verletzt wurde. Plötzlich beschließt sie, die Proben für fünf Tage auszusetzen, während sie mit Lars einen Kurzurlaub auf einer Insel unternimmt. Der kalte Inselwinter erweist sich als psychisch belastend, und als Lars sich immer mehr zurückzieht, befürchtet Nina, dass sie ihre Karriere sabotiert hat und bezweifelt die Rolle ihres Sohnes bei dem Unfall.

In einem biestigen Mutter-Sohn-Drama sollten eigentlich die verbalen Fetzen fliegen. Hier aber schweigen sich die Kontrahenten erst mal und lange Zeit nur an. Aber nur, um sich umso mehr zu verletzen. Und das auf einem trostlosen Eiland irgendwo im Atlantik. Bald stellt sich die Frage, wer macht zuerst den Mund auf. Sehr kunstvolles Arthaus Drama über Verlorenheit.

Mit einem Tiger schlafen

Österreich 2024 / Regie: Anja Salomonowitz / Darst.: Birgit Minichmayr, Johanna Orsini, Lukas Watzl / 107 Min. / FSK: ab 12 Jahren



Der Film von Regisseurin Anja Salomonowitz erzählt vom Leben der österreichischen Malerin Maria Lassnig, von ihrer Suche nach dem persönlichen künstlerischen Ausdruck, ihrem Kampf in der männlich dominierten Kunstwelt, ihren künstlerischen Erfolgen sowie ihren Liebesgeschichten. Die avantgardistische Künstlerin wird in jedem Alter und in allen Gemütszuständen porträtiert, wodurch der Film auf radikale Weise Zugang zu Innen- und Außenperspektiven eröffnet.

Sehr eigenwilliges und besonderes Biopic über eine der bedeutendsten Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts. Gespielt wird Anja Salomonowitz von der wie immer tollen Birgit Minichmayr als ihrer Zeit weit vorausseilenden Avantgardistin, zerrissen zwischen Anerkennung und Selbstzweifel. In die inszenierte Handlung sind immer wieder dokumentarische Bilder eingefügt. So dass sich ein breitgefächertes, vielschichtiges Porträt ergibt.

FILMSPECIAL im Krenl

Von Kindern und Bäumen - ein Jahr in der Waldschule

Doku / Schweiz 2024 / Regie: Natalie Pfister / 90 Min / FSK: ab 6 Jahren



Das Schulzimmer dieser vier- bis achtjährigen Kinder liegt unter Baumkronen im Badener Wald. Bei Sonnenschein, Regen und Schnee lernen sie Lesen, Schreiben und Rechnen. Vor allem aber erkunden sie auf eigene Faust den Wald, erleben den Kreislauf der Natur und suchen ihre Rolle in der Gemeinschaft. Über den Zeitraum eines Jahres taucht der Film in den Kosmos einer Waldschule ein und lässt die Kinder zu Wort kommen. Sie geben Einblick in eine Lebenswelt, die ihnen erlaubt, Eigenverantwortung, Mut und Kreativität zu entwickeln.

„Ist der Mensch von Grund auf schöpferisch? Lernen Kinder aus eigenem Antrieb, was sie für ihr Leben brauchen, oder sind sie auf Anleitung und Förderung von Erwachsenen angewiesen? Mich interessieren die Begegnungen der Kinder im Wald mit Tieren und Pflanzen und welche Erkenntnisse sie daraus für sich selber gewinnen. Mich interessiert, was es für einen Unterschied macht, wenn sich Kinder im lebendigen Raum bewegen. Heute halten sie sich immer weniger draußen auf. Geht da etwas verloren? Und gibt es vielleicht sogar so etwas wie ein menschliches Bedürfnis nach Naturbeziehung? Dem wollte ich in der Waldschule nachspüren.“ Natalie Pfister, Regisseurin

„Ein erfrischender Dokumentarfilm über die Badener Waldschule, wo dreißig Kinder ihre Kindergartenzeit und die ersten zwei Schuljahre verbringen.“ Solothurner Zeitung.

Unterm Glanz

Doku / Deutschland 2021 / Regie: Gregor Eppinger, Vita Spieß und Reiner Krausz / 71 Min / FSK: ohne Altersbeschränkung



„Meine Aufgabe ist es, für andere alles sauber zu halten, damit ihr Alltag bequem und angenehm ist.“ Lydia arbeitet als Haushaltshilfe bei einer Berliner Familie. Sie wohnt im Keller des Hauses, macht sauber, führt die Hunde aus, pflegt den Garten, hütet das Haus. Am Wochenende pendelt sie in ihre polnische Heimat und kümmert sich um ihre alte Mutter und ihren kranken Bruder. Ganz selten kann sie etwas für sich tun, aber gehen lassen würde sie sich nie. Sie hat noch ein Jahr bis zur Rente, aber ob sie je in Rente gehen kann, ist fraglich.

Wenn Lydia ihrer Arbeit nachgeht, tut sie das fast im Verborgenen. Sie ist eine von wahrscheinlich tausenden Haushaltshilfen, die zwischen ihrer osteuropäischen Heimat und Deutschland hin und her pendeln, um die Familie zuhause finanziell zu unterstützen. Da sie ihren Arbeitgebern das Leben 24/7 erleichtern, geben sie oft ihr komplettes Privatleben auf. Regisseur Gregor Eppinger gibt einer der vielen Frauen, die bei uns im Verborgenen arbeiten, ein Gesicht. Er zeigt, wie sie mit prekärer Arbeit ohne soziale Absicherung die Leistungsgesellschaft am Laufen halten.

▼ Kurzfilme im Kino-Vorprogramm - jede Woche neu! ▼

- | | |
|-----------------|---|
| 3.10. - 9.10. | GLENN, THE GREAT NATURE LOVER - Norwegen/Schweden 2023 - 4 min 29 Glenn liebt die Natur... |
| 10.10. - 16.10 | THE SANDMAN - Frankreich 2022 - 2 min 48
Den Sandmann gibt es wirklich! Zoe hat ihn getroffen.. |
| 17.10. - 23.10 | TRANSFORMATION BY HOLDING TIME - Niederlande 1976 - 2 min 47
Der Künstler fängt seine Muse auf Polaroid. |
| 24.10. - 30.10. | ENJOY YOUR MEAL - Deutschland 2023 - 2 min 31
Ein Lebewesen im Weltraum betreibt Raubbau an seinem eigenen Planeten. |
| 31.10. - 6.11. | THE TERMINATOR - GB 2023 - 3 min 29
Ein 9jähriger erkärt die Planeten am Nachthimmel.. |

■ Kurzfilm für Kinder

- | | |
|---------------|--|
| 3.10. - 6.11. | UND DANN... Schweiz 2022 - 2 min 42
3 Kinder erfinden die Geschichte von einem Wal... |
|---------------|--|

Kultur Veranstaltungen		Kinder- & Jugend Programm	Kino Programm	
Di	1		Di	1 Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Mi	2		Mi	2 18.30 Kinotag Liebesbriefe aus Nizza Kinotag LOVE LIES BLEEDING 20.30
Do	3 10.00 Erlebnistag im Kreml / Dein Tag im Aartal mit Livemusik, Filmen, Kulinarischem, Ausstellung uvm.	15.30 Ü Kinderkino Ronja Räubertochter	Do	3 13.45 FilmSpecial VON KINDERN UND BÄUMEN EIN JAHR IN DER WALDSCHULE 18.00 Filmkunst im Kreml EIN KLEINES STÜCK VOM KUCHEN Filmstart Die Ironie des Lebens 20.00
Fr	4		Fr	4 18.30 Liebesbriefe aus Nizza Die Ironie des Lebens 20.30
Sa	5	16.30 Ü Kinderkino Ronja Räubertochter	Sa	5 19.00 Die Ironie des Lebens Liebesbriefe aus Nizza 21.15
So	6	15.30 Ü Kinderkino Ronja Räubertochter	So	6 18.00 Die Ironie des Lebens Liebesbriefe aus Nizza 20.15
Mo	7		Mo	7 Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Di	8		Di	8 Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Mi	9		Mi	9 18.30 Kinotag Die Ironie des Lebens Kinotag Liebesbriefe aus Nizza 20.45
Do	10 18.30 FilmSpecial Leistungsgesellschaft: UNTERM GLANZ mit Filmgespräch		Do	10 18.30 FilmSpecial im Kreml unterm GLANZ Filmstart THE SUBSTANCE Ü 21.00
Fr	11		Fr	11 18.30 Die Ironie des Lebens THE SUBSTANCE Ü 20.45
Sa	12 20.00 Konzert: PLASTIC MARS + support BLUE MONKEYS im KultWerk	16.30 Kinderkino Alles steht Kopf 2	Sa	12 18.30 Ü THE SUBSTANCE Die Ironie des Lebens 21.15
So	13	15.30 Kinderkino Alles steht Kopf 2	So	13 17.30 Ü THE SUBSTANCE Filmkunst im Kreml KING'S LAND Ü 20.15
Mo	14		Mo	14 Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Di	15		Di	15 Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Mi	16		Mi	16 18.30 Ü Kinotag THE SUBSTANCE Kinotag Die Ironie des Lebens 21.15
Do	17		Do	17 18.30 Filmkunst im Kreml KEIN WORT Filmstart DIE FOTOGRAFIN 20.15
Fr	18		Fr	18 18.30 Ü THE SUBSTANCE DIE FOTOGRAFIN 21.15
Sa	19	16.30 Kinderkino Sowas von Super!	Sa	19 18.15 DIE FOTOGRAFIN THE SUBSTANCE Ü 20.30
So	20 11.00 Kinomatinée mit Frühstück und Film: Die Fotografin	15.30 Kinderkino Sowas von Super!	So	20 13.00 Kinomatinée DIE FOTOGRAFIN 17.15 DIE FOTOGRAFIN THE SUBSTANCE Ü 19.30
Mo	21		Mo	21 Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Di	22		Di	22 Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Mi	23		Mi	23 18.30 Kinotag DIE FOTOGRAFIN Kinotag THE SUBSTANCE Ü 20.45
Do	24		Do	24 18.30 Filmkunst im Kreml MIT EINEM TIGER SCHLAFEN Filmstart THE JOKER Ü 20.45
Fr	25 21.00 SpaceBoogieNight - Techno-Party im KultWerk mit DJ Willi the Cook + DJ Robbes		Fr	25 18.30 DIE FOTOGRAFIN THE JOKER Ü 20.45
Sa	26	16.30 Kinderkino Elli - ungeheuer Geheim	Sa	26 18.15 Ü THE JOKER DIE FOTOGRAFIN 21.00
So	27	15.30 Kinderkino Elli - ungeheuer Geheim	So	27 17.15 Ü THE JOKER DIE FOTOGRAFIN 20.00
Mo	28		Mo	28 Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Di	29		Di	29 Ruhetag Café & Kino Haus für Seminare, Kurse, etc. offen
Mi	30 14.00 Kinonachmittag für Senioren mit Film 'Die Fotografin' und anschl. Kaffeetrinken		Mi	30 14.00 Kino für Senioren DIE FOTOGRAFIN 18.30 Ü THE JOKER Kinotag DIE FOTOGRAFIN 21.15
Do	31 18.00 Film im Originalton: JOKER - Folie à Deux		Do	31 18.00 Ü Film im Originalton THE JOKER Filmstart IN LIEBE, EURE HILDE Ü 20.45

Öffnungszeiten Café:	Mo/Di	Do, Fr	Mittwoch	Samstag	Sonn-/Feiertag	Eintrittspreis Kino:	Kinder-Kino:	5.00 EUR	Ü = ab 121 Min.
	Ruhetag	ab 17 Uhr	11-14 Uhr	ab 16.30 Uhr	ab 11 Uhr / 15 Uhr		Eintritt Kino:	8.50 EUR	9.50 EUR (Ü)
			+ ab 17 Uhr				Mittwoch (Kinotag):	7.00 EUR	8.00 EUR (Ü)

Ausstellung Thorsten Rosam: CARGO



Die Arbeiten von Thorsten Rosam zeigen großformatige Fotografien, die sich mit dem Thema „Menschen auf der Flucht“ beschäftigen. Die Motive sind nicht digital nachbearbeitet, die Tracks seiner „The Lonely Czar“

Veröffentlichungen nicht editiert. Keine klassischen Arbeitsprozesse im herkömmlichen Sinne, sondern Spontanität und Mut, um dem unverwechselbaren Zauber des „Augenblicks“ gerecht zu werden. Rosam verfolgt die letzten Jahre verschiedene Stationen seines künstlerischen Schaffens als Fotograf, Regisseur, Maler, Musiker, Sänger, Kurator der Kunsthalle im alten Kalkwerk und ist seit Oktober 2022 Mit-Initiator des Pop Up Jazz Clubs „Jazz&Kunst im Kalk“. Beheimatet im alten Kalkwerk zwischen Limburg und Diez, findet seine neugierige Persönlichkeit das Umfeld, um neue und spannende Felder des künstlerischen Ausdrucks zu finden.

„Ich entdeckte irgendwann im Umfeld des Kalkwerks die Arbeiten auf Güterwagons und war von Anfang an fasziniert von den Zeichnungen und gleichzeitig von der Mechanik, über dieses Medium den direkten Bezug zum Thema Flucht bzw. der Fluchtroute Afrika, Italien, Deutschland herzustellen. Von Westafrika nach Deutschland, wo die letzte Station über den Brenner geht. Unter Güterzügen.

„Attenti non ha I documenti“. „Vorsicht, Er/Sie hat keine Papiere“ steht auf den Wagons mit den Zeichnungen, die in vielfältiger Weise die Menschen auf den Güterwagons darstellt. An einem bestimmten Punkt war es für mich interessant zu wissen, wo die Werke entstehen und wer sich dahinter befindet. Im Laufe der Recherche wurde klar, dass es sich um ein Künstlerkollektiv aus Italien handelt. Collettivo FX. Die Werke entstehen tatsächlich in Italien und nehmen die Route bis nach Limburg und Umgebung. Dies hat mich wirklich sehr überrascht und gibt der Geschichte rund um die Entstehung dieses Projektes einen besonderen Charme. Collettivo FX freuten sich über mein Projekt und darüber, dass mit dieser Ausstellung das Bewusstsein für das Thema „Menschen auf der Flucht“ in der Gesellschaft und Politik sensibilisiert wird.

Ich bin sehr glücklich darüber, dass diese Ausstellung beim Kalkwerkfestival 2022 das Licht der Welt erblickte, 2023 im B05 in Montabaur zu sehen war und nun mit dem Kreml Kulturhaus im Rahmen der interkulturellen Woche die nächste wichtige Station und Location ihre Pforten öffnet.“

Ausstellung von FR 27.9. bis DI 12.11. | Kultursäle | Eintritt frei

Erlebnistag im Kreml/ Dein Tag im Aartal

Familientag mit Flohmarkt, Livemusik 'Elder-Stagemen', Spielmobil, Holzwerkstatt/Leseinsel, FilmSpecial 'Waldschule', Familien-/ Kinderfilm, Filmkunst, Ausstellung 'Cargo', Kulinarischem uvm

Erlebnis
Tag

Mehrgenerationenhäuser sind gelebte generationenübergreifende Arbeit. Das Miteinander der Generationen gibt den Häusern nicht nur ihren Namen. Sie legen einen Schwerpunkt ihrer Aktivitäten

auf die Stärkung von Familien: Von Begleitungs- und Beratungsangeboten für Eltern, über Baby- und Kleinkindtreffs, bis hin zu Betreuungs- und Freizeitangeboten für Kinder – die Vielfalt der Angebote ist groß. Im konkreten Tun, z.B. beim Kinderquatsch und Kaffeeklatsch im offenen Spielzimmer, beim Mittagstisch mit Alltagsgesprächen, oder im Themenkomplex „Lesen und Schreiben in deutscher Sprache“ mit der Zielgruppe Mütter mit kleinen Kindern kommen die Generationen zusammen und profitieren voneinander. Hier treffen Junge auf Alte, Zugezogene auf Alteingesessene, Schüchterne auf Kontaktfreudige.

Den diesjährigen Erlebnistag wollen wir daher nutzen, um einen attraktiven Familientag zu gestalten. Dank unseres weitläufigen Außengeländes ist es möglich, entspannt auf dem Flohmarkt zu stöbern und der Livemusik von 'Elder-Stagemen' im Biergarten zu lauschen. Ein Spielmobil ist auf der Fläche vor dem KultWerk aufgebaut und es gibt viele Möglichkeiten für die Kinder, sich zu bewegen und Spaß zu haben. Parallel dazu öffnet die Holzwerkstatt und gibt die Möglichkeit, kleine Schatzkästchen zu bauen. Für den Inhalt der Schatzkästchen wird am SCHREIBtisch gesorgt. Im KultWerk richten wir auf der Empore über dem Jugendwohnzimmer eine gemütliche Leseinsel zum Vorlesen für die Kleinen, aber auch zum Selberlesen ein. - Wer Lust auf Kino hat, kann schon am Mittag zur besten Matinéezeit den Film 'Von Kindern und Bäumen – ein Jahr in der Waldschule' schauen – ein Dokumentarfilm zur Natur- und Waldpädagogik. Nachmittags gibt es dann den Familienfilmklassiker 'Ronja Räubertochter'. Und am Abend zeigen wir aus der Filmkunstreihe die internationale Koproduktion 'Ein kleines Stück vom Kuchen' sowie die deutsche Produktion 'Die Ironie des Lebens' mit Corinna Harfouch, Uwe Ochsenknecht und Emilia Schüle in den Hauptrollen. Flankierend ist im Kultursaal die Ausstellung 'CARGO' von Thorsten Rosam zu sehen. - Während des Erlebnistags hat das Kreml-Café durchgehend geöffnet, sodass die kulinarischen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen

Der Ablauf im Überblick:

10.00 Uhr	Flohmarkt Außengelände
12.00 Uhr	OpenAir-Livemusik im Café 'Elder-Stagemen' Biergarten
12.15 Uhr	Spielmobil, Leseinsel KultWerk
13.00 Uhr	Holzwerkstatt, SCHREIBtisch KultWerk
13.45 Uhr	FilmSpecial Natur- und Waldpädagogik: 'Von Kindern und Bäumen – ein Jahr in der Waldschule' Kinosaal
15.30 Uhr	Familien- und Kinderfilm 'Ronja Räubertochter' Kinosaal
18.00 Uhr 20.00 Uhr	Filmkunst / Programmkinofilm 'Ein kleines Stück vom Kuchen' / 'Die Ironie des Lebens' Kinosaal
Begleitend	Ausstellung Thorsten Rosam: CARGO Kultursäle

DONNERSTAG 3.10., ab 10.00 Uhr, Außengelände Kulturhaus
Kultursaal / Kinosaal / KultWerk

Info: unter Fon 06430-929724, Kreml

Hinweis: Ausführliche Einzelveranstaltungs-
und Filmbeschreibungen unter den Rubriken
Kultur, MGH, Kino und Kinderkino im Kreml

Sponsoring: Amtsapotheke Wuth - Diez

Herbstflohmarkt auf dem Kreml Außengelände

Auch in diesem Herbst gibt es wieder einen Flohmarkt im Kreml – auf dem weitläufigen Außengelände finden Sie zahlreiche Flohmarktstände, an denen gefeilscht und gehandelt werden kann.

DONNERSTAG 3.10., ab 10.00 Außengelände /OpenAirBühne

Anmeldung: bis 1.10. unter Fon 06430-929724, Kreml

Hinweis: Standgebühr für den Flohmarkt lfd. Meter Ausstellfläche:
3,50 EUR Standaufbau ab 9.00 Uhr möglich.

OpenAir-Livemusik im Café: Elder Stagemen



Die Fünf Elder Stagemen musizieren nicht nur gegen ihr persönliches Verfallsdatum an, nein, sie stemmen sich auch gegen die Bits und Bytes der jungen, populären Musik. Statt sich im Mainstream des seichten ‚Schubidus‘ und der digitalen

Klangbilder treiben zu lassen, versuchen sie mit allem, was ihre fragilen Körper noch hergeben, das rettende Ufer zu erreichen und den erdigen, ehrlichen Sound der Fünfziger-, Sechziger- und Siebziger Jahre zu reanimieren.

Neben ihren meist bluesigen Songs rockt und rollt es immer wieder kraftvoll auf, bevor sie sich ab und an mit melodiosen Balladen kurze, altersgerechte Ruhepausen gönnen. Auch anspruchsvolle deutsche Ohrensmeichler und sogar eigene Texte finden in ihrem Repertoire ein schattiges Plätzchen. Wenn sich die beiden Leadgitarristen während ihrer Soli Rede und Antwort stehen, ist es kaum möglich, die Füße still zu halten. Die Elder Stagemen zeigen eindrücklich wie und wo Musik entsteht. Sie verstehen ihr Handwerk und gerade weil sie den Traum, mit ihren Rhythmen steinreich und weltberühmt zu werden, längst an den Nagel gehängt haben, spürt man ihr ehrliches Verlangen, ihre Zuhörerinnen/Zuhörer mit ihren Interpretationen authentisch zu unterhalten und anzurühren.

DONNERSTAG	3.10., 12.00 Uhr, Kreml Café - Biergarten I
	Eintritt frei – wer möchte kann etwas spenden.
	Tischreservierung: 06430-929720 im Kreml Café
Hinweis:	Eine Veranstaltung im Rahmen des diesjährigen Flohmarkt / 'Erlebnistag - DEIN TAG!' im Aartal' auf dem Kreml-Gelände

■ **KinoSpecial Natur- und Waldpädagogik: Von Kindern und Bäumen - ein Jahr in der Waldschule**



Im Nachgang zum 25jährigen Jubiläumsfest des Kreml-Waldkindergarten zeigen wir im Rahmen eines Kino-Specials zur Natur- und Waldpädagogik den vielfach beachteten Dokumentarfilm

' Von Kindern und Bäumen – ein Jahr in der Waldschule' (Schweiz 2024 / Regie: Natalie Pfister / 90 Min / ab 6 Jahren). Das Schulzimmer dieser vier- bis achtjährigen Kinder liegt unter Baumkronen im Badener Wald. Bei Sonnenschein, Regen und Schnee lernen sie Lesen, Schreiben und Rechnen. Vor allem aber erkunden sie auf eigene Faust den Wald, erleben den Kreislauf der Natur und suchen ihre Rolle in der Gemeinschaft. Über den Zeitraum eines Jahres taucht der Film in den Kosmos einer Waldschule ein und lässt die Kinder zu Wort kommen. Sie geben Einblick in eine Lebenswelt, die ihnen erlaubt, Eigenverantwortung, Mut und Kreativität zu entwickeln. „Ist der Mensch von Grund auf schöpferisch? Lernen Kinder aus eigenem Antrieb, was sie für ihr Leben brauchen, oder sind sie auf Anleitung und Förderung von Erwachsenen angewiesen? Mich interessieren die Begegnungen der Kinder im Wald mit Tieren und Pflanzen und welche Erkenntnisse sie daraus für sich selber gewinnen. Mich interessiert, was es für einen Unterschied macht, wenn sich Kinder im lebendigen Raum bewegen. Heute halten sie sich immer weniger draußen auf. Geht da etwas verloren? Und gibt es vielleicht sogar so etwas wie ein menschliches Bedürfnis nach Natur-beziehung? Dem wollte ich in der Waldschule nachspüren.“ Natalie Pfister, Regisseurin

„Ein erfrischender Dokumentarfilm über die Badener Waldschule, wo dreißig Kinder ihre Kindergartenzeit und die ersten zwei Schuljahre verbringen. „ Solothurner Zeitung

DONNERSTAG	3.10., 13.45 Uhr, Kinosaal
Eintritt:	8,50 EUR / 5,00 EUR ermäßigt
Tickets:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder an der Tageskasse
Hinweis:	Eine Veranstaltung im Rahmen des diesjährigen Flohmarkt / 'Erlebnistag - DEIN TAG!' im Aartal' auf dem Kreml-Gelände

■ **FilmSpecial ,Leistungsgesellschaft'. Mit Dokufilm ,Unterm Glanz' und anschl. Filmgespräch**



Das FilmSpecial mit Einführung, Dokumentarfilm ‚Unterm Glanz‘ (D 2021 / Regie: Gregor Eppinger / Produktion: Vita Spieß und Reiner Krausz / 71 Min / FSK 0) und anschließenden Filmgespräch, möchte sich

dem Spannungsfeld „Illizialität und Aufrechterhaltung der Leistungsgesellschaft“ widmen.

Wenn Lydia ihrer Arbeit nachgeht, tut sie das fast im Verborgenen. Sie ist eine von wahrscheinlich tausenden Haushaltshilfen, die zwischen ihrer osteuropäischen Heimat und Deutschland hin und her pendeln, um die Familie zuhause finanziell zu unterstützen. Da sie ihren Arbeitgebern das Leben 24/7 erleichtern, geben sie oft ihr komplettes Privatleben auf.

„Unterm Glanz“ von Gregor Eppinger lässt eine Frau sprechen, die sonst nicht gehört wird und gibt ihr dadurch die Würde, die jeder Mensch verdient, der ohne Absicherungen wie Krankenversicherung oder Rentenanspruch unsere Leistungsgesellschaft am Laufen hält. Diese Protagonistin wird ernst genommen, umschifft unfreiwillige Komik und am Ende möchten wir eigentlich mit Lydia befreundet sein und ihr Gesellschaft leisten, da sie uns immer wieder auch mit unerwarteter Handlung überrascht und berührt.

„Meine Aufgabe ist es, für andere alles sauber zu halten, damit ihr Alltag bequem und angenehm ist.“ Lydia arbeitet als Haushaltshilfe bei einer Berliner Familie. Sie wohnt im Keller des Hauses, macht sauber, führt die Hunde aus, pflegt den Garten, hütet das Haus. Am Wochenende pendelt sie in ihre polnische Heimat und kümmert sich um ihre alte Mutter und ihren kranken Bruder. Ganz selten kann sie etwas für sich tun, aber gehen lassen würde sie sich nie. Sie hat noch ein Jahr bis zur Rente, aber ob sie je in Rente gehen kann, ist fraglich. Gregor Eppinger gibt einer der vielen Frauen, die bei uns im Verborgenen arbeiten, ein Gesicht. Er zeigt, wie sie mit prekärer Arbeit ohne soziale Absicherung die Leistungsgesellschaft am Laufen halten.

Im anschließenden Filmgespräch/Diskussion mit der Filmmacherin Vita Spieß besteht für die Besucher*innen die Möglichkeit sich über die im Film gezeigten Inhalte fachlich und diskursiv auszutauschen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Heinrich-Böll-Stiftung Rheinland-Pfalz.

DONNERSTAG	10.10., 18.30 Uhr, Kinosaal
Eintritt:	8,50 EUR / 5,00 EUR ermäßigt
Tickets:	unter Fon 06430-929724, Kreml bzw. online über www.kreml-kulturhaus.de oder an der Tageskasse

■ **Konzert: PLASTIC MARS + support BLUE MONKEYS**



Plastic Mars stehen für authentischen Punkrock mit positiver Haltung und catchy Hooklines, die einen nicht mehr loslassen! Die aufstrebende Punkrock-Band aus Limburg an der Lahn will die Besucher im KultWerk zum Ausrasten bringen! Mit ihrem extrem hooklastigen Song-Material hauen sie euch eine energiegeladene Show um die Ohren! 2021 haben sie ihr Debütalbum ‚Up To Our Necks‘ veröffentlicht, welches bei Timezone Records erschienen ist. 2023 veröffentlichten sie ihre 5-Track-EP mit dem Titel ‚Not Like You‘ die sie mit drei Single-Auskopplungen (inklusive Musikvideos) und Werbepartnern promotet haben!



Blue Monkeys: Mit frischer Energie, mitreißenden Rhythmen und einer Vorliebe für kühles Bier bringen die ‚Blue Monkeys‘ neuen Wind in die Alternative Szene. Mit packenden Gitarrenriffs, kraftvollen Drums, treibenden Basslines

und fesselndem Gesang nehmen sie euch mit auf eine musikalische Reise von Cover und eigenen Songs.

SAMSTAG	12.10., 20.00 Uhr, KultWerk
Tickets:	9,00 EUR / 7,00 EUR ermäßigt
Reservierung:	unter Fon 06430-929724 oder reservierung@kreml-kulturhaus.de bzw. Abendkasse

■ KinoMatinée mit Frühstück & Film: Die Fotografin



Der Film erzählt die Geschichte der berühmten Fotografin Elisabeth Lee Miller. Sie war nicht nur Cover-Model, Man Ray-Muse und Fotografin, sondern vor allem eine leidenschaftliche und willensstarke Frau, die die Erwartungen und Regeln ihrer Zeit immer wieder hinterfragte. Während des Zweiten

Weltkrieges überzeugte sie die Chefredakteurin der britischen Vogue von Modeaufnahmen mitten im zerstörten London und ging schließlich als Kriegsberichterstatteerin und Fotoreporterin an die Front nach Frankreich. Gemeinsam mit ihrem engen Freund und Kollegen David E. Scherman gehörte Lee Miller zu den ersten, die in Deutschland am Tag der Befreiung der Lager Buchenwald und Dachau die Verbrechen der Nazis fotografisch dokumentierten. - 'Die Fotografin' (USA 2023 / Regie: Ellen Kuras / Darst.: Kate Winslet, Alexander Sarsgard, Marion Cotillard / 116 Min. / ab 12 Jahren) ist ein eher konventionelles Biopic über eine freilich gänzlich unkonventionelle Frau. Was sie umtreibt ist die Frage, wie weit man bei der Suche nach der kompromisslosen Wahrheit als Fotografin gehen darf. Was ist mit dem Recht am eigenen Bild, und was ist mit der Würde der Toten im Krieg? Der Film ist ganz auf seine Hauptdarstellerin und Produzentin Kate Winslet zugeschnitten, die Elisabeth überragend verkörpert.

SONNTAG	20.10., 11.00 Uhr, Kulturcafé/Kinosaal Filmstart: 13.00 Uhr
Eintritt:	Film: 8,00 EUR, Frühstück: ab 8,90 EUR (à la Carte)
Reservierung:	unter Fon 06430-929720, KremlCafé
Hinweis:	Weitere Vorstellungen in der Zeit vom 17.10. bis 30.10.

■ Party im KultWerk: SpaceBoogieNight mit DJ Willi the Cook + DJ Robbes



Freunden der elektronischen Tanzmusik serviert DJ Willi The Cook an diesem Abend feinste Leckerbissen aus Techno, House und Trance. Willi, auch bekannt als DJ W.A.D.L., tourte jahrelang über die dancefloors dieser Welt und spielte in Clubs und auf Festivals in den USA, Japan, Australien, Neuseeland, Indien, Thailand, Israel und halb Europa. Seit einigen Jahren lebt er wieder hier in seiner alten Heimat und legt gelegentlich noch auf, im Habibi, der Sambar oder beim Tropentango Festival. In aller Munde sind auch seine Gigs bei einigen Kalkwerk Festivals der letzten Jahre. Einen ersten Appetithappen gibts an diesem Abend von DJ Robbes, den viele auch als Schlagzeuger von „Wakkamole“ kennen. Wer Willi und Robert schon mal bei gemeinsamen Gigs z.B. im Habibi erleben durfte, wird sich diesen Abend in den neuen Räumen des KultWerks auf keinen Fall entgehen lassen.

FREITAG	25.10., 21.00 Uhr, KultWerk
Eintritt:	5.00 EUR
Tickets:	Abendkasse; Reservierung nicht erforderlich - kommt einfach vorbei!

■ Film im Originalton: Joker – Folie à deux



Am Ende des großartigen 'Joker'-Films vor 4 Jahren landete Arthur Fleck in der Nervenheilanstalt. Der neue Film knüpft hier unmittelbar an. Arthur wartet im Krankenhaus auf den Prozess, der ihn für seine Verbrechen als Joker erwartet. Während er im Konflikt mit seiner doppelten Identität steht, begegnet Arthur nicht nur seiner wahren Liebe, sondern findet auch zur Musik, die schon immer in seinem Inneren schlummerte.

Dass ein Hollywoodfilm das Mainstream Publikum genauso begeistert wie das Arthaus Publikum kommt höchst selten vor. 'Joker' gelang dies. Der Film gewann die Goldene Palme in Cannes und erhielt 2020 alle wichtigen Oscars (bester Film, beste Regie, beste Kamera, bester Hauptdarsteller). Bei der Fortsetzung in 'Joker – Folie à deux' (USA 2024 / Regie: Todd Phillips / Darst.: Joaquin Phoenix, Lady Gaga, Zazie Beetz / 138 Min. / ab 16 Jahren) ist das komplette Team wieder dabei. In zweiter Hauptrolle diesmal Lady Gaga. Es wird also nicht nur wieder schön fies, sondern auch musikalisch. Einer der meisterwarteten Filme des Jahres.

DONNERSTAG	31.10., 18.30 Uhr, Kinosaal
Eintritt:	9,50 EUR (Ü)
Tickets:	online www.kreml-kulturhaus.de oder Abendkasse
Hinweis:	Weitere Vorstellungen in deutscher Sprache in der Zeit vom 24.10. bis 6.11.
Sponsoring:	Nickel Daniel & Winkelmann Dagmar GbR, Zahnarztpraxis, Taunusstein

KURSE · SEMINARE · WORKSHOPS/

■ Online-Vortrag: Systemische Aufstellung? Was ist das eigentlich?

Wenn Reden nicht mehr hilft und Handeln nichts nützt, können mit Hilfe von Systemaufstellungen in kurzer Zeit für verschiedene Fragestellungen wesentliche Erkenntnisfortschritte erzielt werden. Bei diesem Vortrag lernen Sie die effektive Methode der systemischen Aufstellung kennen. Wir erläutern kurz die möglichen Formen (Familien-, Struktur-, Symptom- oder Organisationsaufstellung) und Herangehensweisen (offen oder verdeckt) und beantworten gerne ihre Fragen in der kostenfreien Infoveranstaltung via Zoom. Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung über das Kreml-Kulturhaus per e-mail zugesendet.

DIENSTAG	8.10, 19.00 Uhr, via Zoom
Referentinnen:	Carina Schmidt-Münchow und Sibylle Rosam, Systemische Therapeutinnen (DGSF), zertifizierte Systemaufstellerinnen und Systemische Coaches mit Schwerpunkt Aufstellungsarbeit (ECA)
Eintritt:	Der Infotermin ist kostenfrei!
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Vortrag: Phantasie Reisen mit Praxisanteil - Per Tagtraum Probleme lösen? Geht das?!

Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung, Body Scan und auch Phantasie Reisen. Angebote dazu finden sich neuerdings überall. Neben bekannten stressreduzierenden Wirkungen scheinen Angebote zu Phantasie Reisen jedoch noch viel mehr zu versprechen: mehr Selbstbewusstsein, den Traumpartner finden, sogar die Manifestation von Reichtum lässt sich finden. Es wirkt so als ob das bloße Anhören dieser angeleiteten Tagträume all unsere Probleme lösen könnte. Doch was ist dran an diesen

Versprechen? Sind Phantasie Reisen nur eine moderne Form von „spirituellem Hokus-Pokus“, oder können sie tatsächlich greifbare Veränderungen in unserem Leben bewirken? An diesem Abend werden die Ergebnisse einer spannenden Studie vorgestellt, die ich in den letzten 6 Monaten erhoben habe, um genau dieser Frage nachzugehen. Lass Dich von den faszinierenden Erkenntnissen überraschen und erlebe zusätzlich im Praxisteil hautnah, ob und wie die Methode bei dir persönlich wirkt.

MONTAG	28.10, 18.30 Uhr, Medienraum
Referent:	Daniel Müller, Impuls & Life Coach, B.Sc. Life Coaching Studium an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport
Eintritt:	8,00 EUR / 5,00 EUR ermäßigt
Info/Anmeldung:	unter Fon 0160-99811220, Mail: coaching@achtsamkeit-praxis.org , www.achtsamkeits-praxis.org

■ COMPUTER UND DIGITALES

■ Computerkurs für Senioren

Zugang zur digitalen Welt zu finden, ist nicht immer einfach und muss Schritt für Schritt gelernt werden. Während die Jugend mit der Computerwelt bestens vertraut ist, brauchen insbesondere ältere Menschen Unterstützung beim Zugang zum Umgang mit der modernen Technologie. In kleinen Lernschritten wird langsam an die Nutzung des Computers herangeführt mit Kennenlernen der Hardware. Schwerpunkte sind diesmal die Office-Programme.

DIENSTAG	1.10, 8.10, 15.10, 22.10, 29.10, 5.11, 12.11, 19.11, 26.11, 3.12, 10.12, 17.12. 9.00 - 11.00 Uhr, KultBox (barrierefreier Zugang)
Leitung:	Leo Hagedorn und das Team der Computerlotsen
Kursgebühr:	3,00 EUR je Sitzung
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Computer-Sprechstunde und Beratungen

In der Sprechstunde rund um das Themengebiet 'Computer, Medien und Digitales' erhalten Ratsuchende Tipps zum PC, Laptop, Tablet oder Smartphone, können Fragen zu Programmen oder Apps sowie Medientechnik stellen oder Erfahrungen austauschen. Auch umfangreichere Probleme mit Ihrer Soft- oder Hardware und ihrem Netzwerk können angesprochen werden. Darüber hinaus sind auch Beratungen für Kursleitende aller Themenfelder, die Online- oder Hybridangebote machen wollen, sowie für Einrichtungen aus den Bereichen Weiterbildung, Sport, Kultur und Soziales möglich. Eine Anmeldung mit der entsprechenden Frage oder Problemstellung ist unbedingt erforderlich. Vor Ablauf einer Woche meldet sich dann der Kreml-Computerfachmann zurück und vereinbart ggf einen Besprechungs- bzw Beratungstermin. Dieser Termin kann auch online stattfinden.

DONNERSTAG	10.10, 17.10, 24.10, 31.10., 14.00 - 17.00 Uhr, Medienraum
Ansprechperson:	individuell je nach Themengebiet
Kursgebühr:	keine
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder Mail: mehrgenerationenhaus@kreml-kulturhaus.de
Hinweis:	Ein Angebot im Rahmen des Projektes „Bürgernahe Medienkompetenz – DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“ - gefördert aus Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz, Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung.

■ Handykurs für Senioren - Aufbaukurs für Menschen mit Grundkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Menschen, die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Handy suchen und vermittelt weiterge-

hendes Wissen sowie die Fertigkeiten zur problemlosen Bedienung des Handys. Er ist speziell darauf ausgerichtet, in kleinen Schritten den stressfreien Umgang mit dem Handy zu erlernen. Als Kursinhalte erwarten Sie die grundlegende Bedienung des mobilen Telefons, wie sie Ihre Kontakte verwalten und telefonieren, Nachrichten senden und empfangen, Bilder fotografieren und speichern, sich sicher in den sozialen Netzwerken und Kontaktgruppen bewegen sowie Datenschutz und Sicherheitsaspekte. Nutzen Sie diese Gelegenheit, sich in der Gruppe mit maximal 10 Teilnehmern mit der modernen Kommunikationstechnologie vertraut zu machen und von den Möglichkeiten Ihres Handys zu profitieren.

MITTWOCH	16.10, 23.10, 30.10, 6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 10.00 - 11.30 Uhr, Sitzungssaal der VG Aar-Einrich in Hahnstätten, Austr 4, 65623 Hahnstätten
Leitung:	Andreas Stiehl-Wolf, Digitalbotschafter des Landes RLP
Kursgebühr:	Die Teilnahme ist kostenfrei
Weitere Infos:	unter Fon 06430-9250450, A. Stiehl-Wolf
Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml
Hinweis:	Im 14-tägigen Wechsel findet jeweils ein Kurstermin bzw. eine Handy-Sprechstunde statt. Zu Beginn am 16.10. steht ein Kurstermin.

■ LITERATUR UND PHILOSOPHIE

■ Literaturkreis im Kreml:

Francesca Melandri - 'Alle, außer mir'

Im Rahmen des Kultursommers Rheinland-Pfalz 2024 beschäftigt sich der Literaturkreis abschließend nochmals mit dem Buch "Alle, außer mir" von Francesca Melandri. Das Werk der italienischen Autorin ist einerseits eine Familiengeschichte, andererseits ein Kriegsroman, der von Rom bis nach Äthiopien führt. Die Auseinandersetzung mit den Geheimnissen des eigenen Vaters aber auch dem kolonialen Erbe Italiens macht die Verwobenheit zwischen Privatem und Politischen deutlich, die uns weit über die Grenze des europäischen Kontinents führt.

SONNTAG	6.10., 18.00 - 20.15 Uhr, Kleiner Kultursaal Eintritt: frei
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml
	Mail: info@kreml-kulturhaus.de

■ Philosophischer Gesprächskreis: Der Einfluss der griechischen Metaphysik auf die Philosophen des Abendlandes, Teil 2

Im Herbst will sich der Philosophische Gesprächskreis nochmals vertiefend mit dem Einfluss der griechischen Metaphysik von Platon, Aristoteles und Parmenides auf die Philosophen des Abendlandes am Beispiel von Georg Wilhelm Friedrich Hegel beschäftigen. Dabei sollen Auszüge aus dem Buch „Phänomenologie des Geistes“ (Reclams Universal-Bibliothek - ISBN-13: 978-3150140017) intensiviert gelesen werden.

Hegel hat besonders die Ideen von Aristoteles hoch geschätzt. So ist Hegels Idealismus eine Philosophie des Werdens auf Grund eines dialektischen Prozesses. Erst durch die kontinuierliche Entwicklung entsteht das Wahre, also das Ganze. Wir betrachten seine Dialektik zur Ontologie als Lehre von den Gegensätzen und dem Fluss der Dinge.

Neueinsteiger, die mitdiskutieren wollen, sind immer willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich..

FREITAG	18.10, 1.11, 15.11, 29.11, 13.12., 20.00 - 22.15 Uhr, Medienraum
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430 - 929724, Kreml Eintritt frei

■ THEATER

■ Theatergruppe im Kreml:

Was ist das denn für ein Theater?

Die Frage können wir dir (noch) nicht beantworten. Derzeit sind wir eine gemischte Gruppe an Menschen mit dem Wunsch Theater zu spielen. Erstmals nur für uns - kein Zeitdruck, keine Auftritte. Wir scheuen nicht davor zurück kleine Kinderbücher mit großen Aussagen schauspielerisch darzustellen oder Vergangenes zeitgemäß neu zu interpretieren. Du darfst deine volle Kreativität zum Besten geben und dich so einbringen, wie es gerade passt. Treffen finden monatlich jew. am ersten Sonntag von 14.00 - 15.30 Uhr statt. Voraussetzungen: Volljährigkeit | keine Erfahrung im Theaterspiel nötig.

SONNTAG 6.10., 14.00 - 15.30 Uhr, Kultursaal | Weitere Termine: 3.11, 1.12

Info/ Kontakt: unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Kurs: 5,4,3,2,1 und... los -

‘Scheiter heiter mit Improvisationstheater‘

Improvisationstheater ist, wenn man auf die Bühne geht, ohne vorher zu wissen, was dort geschehen wird. Spontan werden ungewöhnliche Geschichten neu gefunden und erzählt. Hierbei kommt es nicht auf die geniale Idee eines Einzelnen an, sondern auf das Zusammenspiel der Ideen aller Mitspieler - dann wird es interessant. Kann man das lernen? Ja! - Macht das Spaß? Ja! - Kann das jede/r? Ja! Angesprochen sind alle, die Offenheit und Spielfreude mitbringen. - Für Improvisationstheater gibt es Regeln – wie im wahren Leben auch. In diesem Kurs werden die Teilnehmer/innen mit speziellen Vorübungen an ihre eigene Kreativität und Spontaneität herangeführt. Mit viel Spaß und positiver Energie lernen Sie das Handwerkszeug des Improvisationstheaters kennen und auf der Bühne anzuwenden. Ihr werdet erleben, wie viel Spaß es macht, gemeinsam mit anderen auf die Bühne zu gehen und der Fantasie freien Lauf zu lassen. Es geht dabei um Kreativität, Spontaneität, das Wahrnehmen, Achten und Annehmen der Ideen aller und in erster Linie: um den Spaß am aktiven Spiel! Schwerpunkt dieses Kursabschnittes sind Kurzformen des Improtheaters, die sogenannten ‚Freien Szenen‘. In diesem Kurs sind Einsteiger*innen genauso willkommen wie erfahrene Improspieler*innen.

MITTWOCH 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11
18.00 - 19.30 Uhr, Kultursaal

Leitung: Tatjana Trommershäuser, Trainerin für angewandte Improvisation ZAI®, Theater-/Stimpädagogin u. Schauspielerin

Kursgebühr: 60,00 EUR

Info/Anmeldung: Fon 06430-929724, Kreml oder 0177-4185013, Tatjana Trommershäuser / E-mail: schauspiel@gluecks-trommershaeuser.de

■ MUSIK

■ Trommeln auf der Burg: Solo-Total für Mittelstufe bis Fortgeschrittene

Du willst erfahren, wie du effektiv dein Solo frei aufbaust und welche Strukturen sich dazu eignen? Du willst wissen, welche Bausteine des Solierens besonders faszinierend für den Zuhörer sind? Du willst lernen, wie du kreativ dein eigenes Solo-Spiel (weiter-)entwickelst? Traditionell lernt ein Trommler das Solieren über das Auswendiglernen von festgelegten Solo-Phrasen zu einem bestimmten Rhythmus. Wie aber lerne ich frei und kreativ in meinem eigenen Stil zu solieren? Ein mitreißendes Solo eines Trommlers ist immer auch ein Statement, es ist wie eine Geschichte, die der Solist erzählt. Wenn ein Schriftsteller eine Geschichte schreiben will, muss er vorher einen Fundus an Wörtern besitzen, die er kreativ benutzt, um mit ihnen dann seine eigene Geschichte erzählen zu können. Vergleichbar ist es mit dem freien Solieren – um mein eigenes Solo zu „erzählen“, muss ich die „Wörter“

kennen, die ich dazu brauche. Die „Wörter“ sind die Bausteine einer Geschichte - beim Solieren sind es entsprechend die Rhythmus-Bausteine. In diesem Workshop werden wir uns ein ganzes Wochenende mit dem Solo-Spiel und seinen Bausteinen auseinandersetzen. Wir beschäftigen uns mit Timing, Technik und Effektschlägen, Rhythmik Grundlagen, Wirbeltechniken, Positionen, Verschiebungen, Spannungsfeldern binär /ternär, Dynamik, Spannungsbögen eines Solos.

FR - SO 11.10. / 12.10. / 13.10., 17.00 (FR) - 13.00 Uhr (SO), Burg Breuberg

Leitung: Gerd Radecke, Trommler und Percussionist | www.trommeln-total.de

Kursgebühr: 140,00 EUR + 128,00 EUR für Unterkunft inkl. Vollverpflegung (auch vegetarisch/ vegan)

Info/Anmeldung: unter Fon 06484-891786, G. Radecke

Hinweis: Trommelausleihe gegen eine Gebühr von 10,00 EUR

■ Orientalischer Tanz und Körperbewusstsein für Einsteigerinnen und Wiedereinsteigerinnen

Körperwahrnehmungs- und Atemübungen zum Aufwärmen - Tanzen mit Gefühl, Power und Spaß - Entspannung zum Ausklang. Der Orientalische Tanz ist faszinierend und vielseitig, weiblich-weich-kraftvoll-erdig; wir erfahren Beweglichkeit, Lockerung, Aufrichtung und Lebensfreude! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und wenn vorhanden Hüfttuch.

DIENSTAG 22.10, 29.10, 5.11, 12.11, 19.11, 10.00-11.30, Mansarde

Leitung: Sylvia Bäder-Passon, Lehrerin für Orientalischen Tanz und Körperbewusstsein

Kursgebühr: 55,00 EUR

Info/Anmeldung: unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06486-20224, S. Bäder-Passon, Mail: s.baederpasson@gmail.com

■ KREATIVITÄT

■ Schnupperkurs und Grundkurs Schmieden / Messerschmiedekurs

Eines der ältesten Handwerke der Welt ist das Schmieden. Faszinierend sind der Geruch der Steinkohle, die Hitze und Glut der Feuer, das Klingeln der Hämmer auf glühendem Eisen, das Gefühl, wenn sich das Metall unter dem kraftvollen Schlag des Hammers verformt. Schmieden ist eine Kunst, ein Spiel mit Feuer und Eisen. Sie besteht darin, das Eisen in der kurzen Zeit, in der es heiß ist, in die Form zu schmieden, die man erdacht hat. Jedes von Ihrer Hand geschmiedete Werkstück ist ein Unikat. In den Schnupperkursen erlernen die Teilnehmer den Umgang mit dem Hammer und dem glühenden Eisen sowie Grundschniedetechniken. Im Grundschniedekurs bzw Messerschmiedekurs werden vorhandene Fertigkeiten vertieft und es kann auch eine Axt geschmiedet werden!

> Schnupperkurs
SAMSTAG 12.10. und 26.10., jew. 9.00 - 12.00 Uhr, Schmiedewerkstatt Aarbergen

> Grund- und Messerkurs
SAMSTAG 12.10. und 26.10., jew. 9.00 - 19.00 Uhr
Leitung: Rüdiger Schwenk | www.schmiede-werkstatt.de
Info/Anmeldung: unter Fon 06120-900870, R. Schwenk

■ Fühle die Farben:

Ein Workshop zum intuitiven Malen

In diesem intuitiven Malworkshop haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre künstlerische Seite zu entdecken und ihre eigenen einzigartigen Ausdrucksformen zu finden. Es gibt normalerweise keine festen Regeln oder Techniken, sondern es geht darum, den eigenen inneren Impulsen zu folgen und sich von der Intuition leiten zu lassen. Es ist eine kreative Reise, bei der es nicht darum geht ein perfektes Kunstwerk

zu schaffen, sondern darum, den eigenen Ausdruck zu erforschen und zu genießen. In diesem Workshop malen wir mit hochwertigen Pigmenten auf Naturleinwand. Alles was mitzubringen ist, ist Neugierde und Zeit. Die Teilnehmerzahl ist auf max. fünf Personen begrenzt.

SAMSTAG	12.10., 10.30 - 14.30 Uhr, Atelier Brandstädter, Niederneisen
	Weitere Termine: 9.11., 14.12.
Leitung:	Claudia Brandstädter
Kursgebühr:	55,00 EUR zuzüglich Materialkosten
Anmeldung:	unter Fon 0157-80259517, C. Brandstädter
Hinweise:	Einzelworkshop: Zeit für mich, nach Vereinbarung / Jugendworkshop: Mein Wunschbild, nach Anfrage

■ Silberschmiede-Workshop: The RING of FIRE Sei deines Ringes eigener Schmied!

Im Feuer geglüht – mit dem Hammer getrieben. Schmiede Dir deinen eigenen Ring mit der Kraft des Feuers. In etwa drei- bis vier Stunden wird der Ring aus Feinsilber (Ag999) mit eigener Kraft und Intuition perfekt auf den Finger geschmiedet. Es entsteht ein unverwechselbares Unikat in ganz individuellem Hammerschlag-Design. Auch als persönliches Geschenk für einen lieben Menschen.

> Workshop im Kreml	
FREITAG	25.10, 14.00 – 18.00 Uhr, Werkstatt im Kultwerk
> Workshop in der Silberschmiedewerkstatt im Jammertal / Kördorf	
TERMIN	nach Absprache
Leitung:	Fred Struben, Alte Schmelz Silberschmiedewerkstatt
Kursgebühr:	jew. 68,00 EUR inkl. Feinsilber-Materialkosten
Anmeldung:	unter Fon 06486-900180, F. Struben oder per Mail: info@silberschmiedeonline.de
Hinweis:	Auf Anfrage können auch Feinsilberamulette (zum gleichen Preis) sowie Armreifen (mit Aufpreis) geschmiedet werden.

■ BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

■ Yin Yoga und Klang

Eine Yoga Einheit für tiefe Entspannung. Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga Stil für den viele Hilfsmittel verwendet werden, um die Yogahaltungen so anzupassen, dass sie lange und einfach gehalten werden können. Diese Yogahaltungen werden von mir durch tibetische Klang-Schalen und andere Instrumente begleitet. So wirkt diese Einheit besonders entspannend und du kannst sowohl deinen Körper, als auch deinen Geist weit weg vom Alltag ausruhen.

SAMSTAG	5.10, 15.00-17.00 Uhr, Kultursaal
	Weitere Termine: SO 10.11 und 1.12, jew 11-13 Uhr
Leitung:	Hannah Beck
Kursgebühr:	35,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 0177-8539182, H. Beck oder Mail: blossom.with.hannah@outlook.de
Hinweis:	Alle Materialien, ausgenommen eine Yogamatte, werden gestellt

■ Yoga am Vormittag und am Abend

Yoga vermittelt einerseits wohltuende Entspannung und eine Beruhigung des Nervensystems, andererseits schenkt es erschöpften und angespannten Menschen eine Fülle von Energie und Lebenskraft. Die Übungen verleihen dem gesamten Körper Beweglichkeit und Elastizität, Körper und Geist lernen, auch unter Stresssituationen einen Zustand der Ruhe und Gelassenheit zu erreichen. Durch Tiefenentspannung, Körperübungen, Atmung und Meditation bringen wir die Körperenergie zum Fließen und verbessern das Bewusstsein für den eigenen Körper. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken.

> Yoga am Vormittag	
DIENSTAG	8.10, 15.10, 22.10, 5.11, 12.11, 19.11, 26.11, 3.12., 9.00-10.30 Uhr, Kultursaal
Kursgebühr:	96,00 EUR / Drop-In-Einzeltermin: 16,00 EUR

> Yoga am Abend	
Kurs 1: DI	8.10, 15.10, 22.10, 5.11, 12.11, 19.11, 26.11, 3.12., 17.15-18.45 Uhr, Kultursaal
Kursgebühr:	96,00 EUR / Drop-In-Einzeltermin: 16,00 EUR
Kurs 2: DO	10.10, 17.10, 24.10, 7.11, 14.11, 21.11, 28.11, 17.15-18.45 Uhr, Kultursaal
Kursgebühr:	84,00 EUR / Drop-In-Einzeltermin: 16,00 EUR
Leitung:	Elke Zeidler-Taesler
Info/Anmeld.:	unter Fon 06432-63872, E. Zeidler-Taesler bzw. elkezeidlertaesler@gmx.de oder Fon 06430-929724, Kreml
Hinweis:	keine Veranstaltungen am DI 29.10 und DO 31.10.

■ YogaSpecial: MOVE FOR MORE - Weil es Bewegung braucht! Vinyasa Yoga für alle Level

Unser freiheitliches Leben mit all seinen vielfältigen Facetten ist nicht mehr selbstverständlich. Es braucht Menschen, die einerseits in der Wertschätzung dessen verbunden sind, und gleichzeitig offen, friedlich und bestimmt dafür eintreten. Yoga bedeutet Verbindung. Genau diese wollen wir in diesem Yogaspecial nutzen, um uns und unseren Körper zu bewegen und gemeinsam Yoga zu praktizieren. Und darüber hinaus bewegen wir noch mehr: Die Yogaklasse wird auf Spendenbasis angeboten, alle Einnahmen kommen zu 100% dem neuen KULTWERK und somit der Bildung von Kindern und Jugendlichen zugute.

SAMSTAG	12.10., 16.00 - 17.30 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Nuria Schmidt-Vonnemann
Kursgebühr:	auf Spendenbasis
Info/Anmeldung:	bitte per e-Mail an nuria@holy-habits.club
Hinweis:	Diese Veranstaltung findet als Serie an zwei weiteren Orten statt: am 27.10., 10-12 Uhr bei Insight Yoga in Hahnstätten, am 10.11., 16-18 Uhr bei Fit 2 Do in Bad Camberg. Die Einnahmen hieraus gehen vollständig als Spende an die Organisation GermanDream von Duzen Tekkal und unterstützen somit das Demokratieverständnis für Kinder und Jugendliche

■ Entspannung für Kopf, Kiefer, Nacken - inkl. Arme und Hände

Auf die Zähne beißen, unbewusstes hochziehen der Schultern, stark beanspruchte Hand- und Armmuskulatur sorgen für Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen. Auch Tinnitus, Ohrenschmerzen und Schwindel können die Folge sein. Das führt zu Bewegungseinschränkungen und senkt die Lebensqualität. Lockerungsübungen, Massage und ausgleichende Kraftübungen sollen die Symptome lindern und eine gesündere und schmerzfreiere Haltung fördern. Der Blick auf Stress und seine Wirkweisen auf den Körper, lassen Dich die Symptome besser verstehen und es gelingt leichter gegenzusteuern. Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung.

DONNERSTAG	24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 20.10 – 21.10 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Melanie Schmidt-Scheib, staatl. geprüfte Gymn.lehrerin www.melanie-schmidt-scheib.de
Kursgebühr:	50,00 EUR / bei 4 Einheiten 45,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml oder 06438-834446, M. Schmidt-Scheib oder per Mail an: schmidt-scheib.mel@gmx.de
Hinweis:	Der Kurs wird auch digital übertragen.

■ Bodyfit

Dieses effektive Ganzkörpertraining zur Steigerung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ist sowohl für Sport-Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da jede Übung dem eigenen Fitnesslevel angepasst werden kann. Hauptsächlich wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, teilweise auch mit kleinen Zusatzgeräten. Elemente

aus verschiedenen Fitnessbereichen wie Pilates, Yoga oder Intervalltraining werden hier eingebaut und sorgen für ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinken, Handtuch!

MITTWOCH	30.10, 6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 11.12, 18.12, 19.45 - 20.45 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Camila Dulfer, Personal Trainerin, Aerobics & Group Fitness Instructor
Kursgebühr:	80,00 EUR für 8 Einheiten (kompletter Kurs), 66,00 EUR für 6 Einheiten (flexibel wählbar)
Info/Anmeldung:	unter Fon 0177-7159441, C. Dulfer, Mail: camila@be-fitter.de / Webseite: www.be-fitter.de

■ ERNÄHRUNG

■ Workshop Fermentieren für Einsteiger

Sauerkraut und Co. zur Stärkung Deines Immunsystems

Es lohnt sich Gemüse selber zu fermentieren! Es sind altbekannte und bewährte Techniken, die Du Dir in diesem Kurs aneignen kannst. Fermentiertes kann Dich vor Vitaminmangel, nicht nur im Winter, schützen. Es ist gut für Deine Darmflora und unterstützt Dein Immunsystem! In diesem Workshop legst Du Dir auch gleich einen kleinen Vorrat an fermentierten Lebensmitteln selbst an.

SAMSTAG	26.10., 14.00 – 18.00 Uhr, Kleiner Kultursaal
Leitung:	Corinna Kaminsky, Ernährungs-, Darm- & Wechseljahreberaterin, Fastenleiterin, Kräuterfrau & Coach für Leber-Gallen-Reinigung
Kursgebühr:	Teilnahme für Erwachsene 59,00 EUR / für Schüler*innen & Studierende 49,00 EUR (incl. Kursunterlagen)jew. plus Lebensmittelpauschale pro Person 19,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06486 – 901551, C.Kaminsky, per Mail: futuroh.kaminsky@gmail.com

■ SPRACHEN

■ Is your English getting rusty? Film im Originalton

If you would like to chat about anything in English for a while, and drink some tea or even coffee, then you are welcome to join us in the Kreml-Kulturhaus. Once a month we meet at the Kreml Café. Next time it will be on Thursday 31th of October. and if you are lucky we will have some ginger biscuits too...! Here is the chance to watch 'Joker – Folie à Deux' (USA 2024 / Regie: Todd Phillips / Darst.: Joaquim Phoenix, Lady Gaga, Zazie Beetz / 138 Min. / FSK: ab 16 Jahren). Afterwards we offer the opportunity to share your views!

DONNERSTAG	31.10., 18.00 Uhr, Kinosaal / Kleiner Kultursaal
Eintritt:	9,50 EUR (Ü)
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml
Hinweise:	Weitere Vorführungen in deutscher Sprache in der Zeit vom 24.10. bis 6.11. Ausführl. Filmbeschreibung unter 'Kino im Kreml'

■ SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

■ Fit mit Baby

Dieses gesundheitsbewusste Fitnesskurs eignet sich für Mütter während oder nach der Rückbildung (frühestens ab 3 Monate nach Geburt), die unter professioneller Anleitung trainieren und ihr Baby mitbringen möchten. Sanfte Kräftigung kombiniert mit leichten Cardio-Übungen, Mobilisationen und Dehnungen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung stehen hier auf dem Programm. Die regelmäßige Teilnahme hilft Stress abzubauen, Rücken- und Nackenschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern sowie das Körpergefühl und allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Teilweise können die Babys ganz ungezwungen bei der ein oder anderen Übung miteinbezogen werden und profitieren ebenfalls davon,

indem z.B. ihr Gleichgewicht und Raumgefühl gefördert und die Mutter-Kind-Bindung gestärkt wird. Neben dem sportlichen Teil wird jede Stunde Wert auf den gegenseitigen Austausch gelegt und es werden Themen zum Körperverständnis sowie Alltagstipps besprochen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinken, Handtuch & alles für's Baby.

DIENSTAG	15.10, 22.10, 29.10, 5.11, 12.11., 10.45-11.45 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Camila Dulfer, zert. Prä- und Postnataltrainerin, Personal Trainerin, Rektusdiastase-Beraterin
Kursgebühr:	62,00 EUR für 5 Einheiten (kompletter Kurs), 55,00 EUR für 4 Einheiten (flexibel wählbar), inkl. zwei Trainingsplänen für Zuhause
Info/Anmeldung:	Fon 0177-7159441, C. Dulfer, Mail: camila@be-fitter.de , Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout

■ Fit in der Schwangerschaft

Dieses optimal auf die Schwangerschaft angepasste Kurskonzept für Frauen zwischen der 10. und 37. SSW bietet ein sicheres und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining in der Gruppe. Typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Wassereinlagerungen können hiermit gelindert werden. Durch entsprechende Übungen sowie kurzweilige Theorie-Einheiten und Alltagstipps wird das Körpergefühl gesteigert, die Regeneration verbessert und der Körper sowohl auf die Geburt als auch auf die Anforderungen des Mama-Alltags vorbereitet. Bewegungsreize und eine bessere Sauerstoffversorgung lassen auch das ungebohrne Baby vom Training profitieren. Bitte vor Anmeldung die Kontraindikationen (s. Webseite) beachten. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinken, Handtuch.

MITTWOCH	16.10, 23.10, 30.10, 6.11, 13.11., 18.30-19.30 Uhr, Mansarde
Leitung:	Camila Dulfer, zert. Prä- und Postnataltrainerin, Personal Trainerin, Rektusdiastase-Beraterin
Kursgebühr:	62,00 EUR für 5 Einheiten (kompletter Kurs), 55,00 EUR für 4 Einheiten (flexibel wählbar), inkl. zwei Trainingsplänen für Zuhause
Info/Anmeldung:	unter Fon 0177-7159441, C. Dulfer, Mail: camila@be-fitter.de , Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout

■ FRAUEN

■ NEU!! Workshop: Ein Nachmittag für Frauen mit Qi Gong und ätherischen Ölen - Einfach wohlfühlen

Komm und genieße einen entspannten Nachmittag, der Dich rundum verwöhnt! Beim Workshop „Ein Nachmittag mit Qi Gong und ätherischen Ölen“ tauchst Du in die Welt der sanften Bewegungen und tiefen Atemübungen ein. Qi Gong hilft Dir, Deinen Energie-Flow anzukurbeln und Stress einfach loszulassen. Begleitet wird die Praxis von wunderbaren ätherischen Ölen, die nicht nur Deine Stimmung heben, sondern auch Deinen Schlaf verbessern und Dich mit neuer Energie versorgen. Erlebe, wie Du mit diesen einfachen Techniken Dein Wohlbefinden steigerst und Dein inneres Gleichgewicht findest. Der Workshop ist für jede Frau geeignet – egal, ob Du schon Erfahrung hast oder ganz neu dabei bist. Als besonderes Highlight erhältst Du ein Öle-Set, mit dem Du die kleinen Entspannungsroutinen ganz leicht in Deinen Alltag integrieren kannst. Gönn Dir diese Auszeit und lass Deine Seele baumeln - Du hast es Dir verdient! Bitte bequeme Kleidung und Yoga- oder Isomatte mitbringen..

SAMSTAG	12.10, 14.00-16.30 Uhr, Mansarde
Leitung:	Melanie Pabst, Qi Gong Lehrerin, Wellness-Aroma-Beraterin
Kursgebühr:	49,00 EUR
Info/Anmeldung:	per Mail: hello@melaniepabst.com oder https://www.melaniepabst.com/women-wellness-hub/einfach-wohlfuehlen-workshop

■ BERUFLICHE WEITERBILDUNG

■ Workshop 'Grenzen setzen'

Du musst NEIN sagen lernen“, „Du musst Dich abgrenzen“, „Du darfst Dir nicht alles gefallen lassen“ - Kommen Dir diese Sätze bekannt vor? Sich von anderen abzugrenzen ist für viele ein schwieriges Thema. Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir wünschen uns Kontakt und Gemeinschaft. Doch wie können wir sicherstellen, dass wir keine Grenzüberletzung durch andere mehr erfahren, ohne rücksichtslos zu wirken oder den Kontakt ganz abzubrechen?

In diesem Kurs wirst Du lernen, was Grenzen eigentlich sind und wie sie mit Deinem persönlichen Raum in Verbindung stehen. Du wirst einen Einblick darin erhalten, warum Dir Grenzziehung bisher schwerfiel. Du wirst lernen, wie du Grenzen aufbaust und üben, was gesunde Grenzen setzen bedeutet. Dadurch wirst Du zukünftig in der Lage sein, einer anderen Person im Konflikt zu begegnen, und Deinen eigenen Bedürfnissen und Wünschen mehr Beachtung schenken. Grenzen machen nicht einsam, sondern sie sind die Voraussetzung für ein gutes Miteinander und respektvollen Umgang. Wenn Du die Kontrolle über deine eigenen Grenzen erhalten möchtest, dann freuen wir uns auf Deine Anmeldung.

SONNTAG	27.10., 10.00 - 16.00 Uhr, Mansarde
Leitung:	Elke Busch, Heilpraktikerin für Psychotherapie / Dr. Christoph Gossing, Emotionscoach
Kursgebühr:	125,00 EUR
Info/Anmeldung:	Fon 0157-33319787 oder Mail: grenzen-setzen@web.de.
Hinweis:	Bei diesem Kurs handelt es sich nicht um eine psychologische Therapie. Es besteht die Möglichkeit, dass Inhalte und Übungen bei traumatischen Vorerfahrungen triggernd wirken können. Bei akuten psychischen Problemen raten wir von der Teilnahme an diesem Kurs ab.

VORSCHAU/

■ Trommeln auf der Burg - Trommeln und Yoga

Bringe mit Trommeln und Yoga mehr Energie in dein Leben! Durch abwechselnde Yogastunden und Trommleinheiten erfährst du: Mehr Flexibilität und Kraft bekommst du durch die Yoga-Stellungen (Asanas), mit der Tiefenentspannung (Shavasana) kannst du dich regenerieren, mit den Atemübungen (Pranayama) wird dein Geist klar und ruhig. Afrikanisches Trommeln ist mitreißend - es ist pure Energie, Lebensfreude und Leidenschaftlichkeit. Beim Trommeln kannst du loslassen, der Kopf wird frei, du wirst vom Rhythmus und vom Groove der Gruppe getragen. Das Seminar erfüllt dich mit intensiver Energie und Dynamik. Du tankst Energie und gehst motiviert in den Alltag! AnfängerInnen lernen die Grundschläge an der Djembe, spielen einfache Begleitrhythmen und lernen einfache Basstrommelstimmen. Geübte und fortgeschrittene TrommlerInnen spielen komplexere Rhythmen und traditionelle Solo-Phrasen. Bitte Yogamatte (oder Isomatte etc.) und Decke mitbringen.

FR - SO	1.11. / 2.11. / 3.11., 17.00 (FR) - 13.00 Uhr (SO), JH Grafenschloss Diez
Leitung:	Gerd Radecke, Trommler und Percussionist www.trommeln-total.de
Kursgebühr:	140,00 EUR + Unterkunft DZ: 110,00 EUR / EZ: 128,00 EUR inkl. Vollverpflegung (auch vegetarisch / vegan)
Anmeldung:	unter Fon 06484-891786, G. Radecke
Ausleihe:	Trommelausleihe gegen eine Gebühr von 10,00 EUR; Trommelausleihe bitte unbedingt bei der Anmeldung mit angeben.

■ Kurse: Die Feldenkraismethode - Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkraismethode ist nach ihrem Begründer, dem Naturwissenschaftler, Jiu-Jitsulehrer und Judomeister Dr. Feldenkrais benannt. Sie ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet, um auf allen Ebenen des Menschseins beweglich zu bleiben oder es wieder zu werden. Denn es gibt einen tiefen Zusammenhang zwischen der Qualität unserer Bewegungen und unserem Selbstbild, das sich aus der Art, wie wir denken, fühlen und uns in unserer Gesamtheit wahrnehmen, zusammensetzt. Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen!

> Vormittagskurs	
MONTAG	4.11, 11.11, 18.11, 25.11, 2.12., 10.30 - 11.30 Uhr, Mansarde
> Abendkurs	
MONTAG	4.11, 11.11, 18.11, 25.11, 2.12., 19.15 - 20.15 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Axel Streck, Feldenkraislehrer
Kursgebühr:	jew. 40,00 EUR
Info/Anmeld.:	unter Fon 06486-901220, A. Streck

■ RückenFit!

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen

Ein Kurs zur Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur, die uns den ganzen Tag aufrecht halten muss. Damit dies so bleibt, lernen wir gleichzeitig die richtige Haltung im Alltag. Gezielte Programme aus dem Fitnesport und Pilates für Bauch, Brust, Schultern und Rücken bauen die Wirbelsäulmuskulatur auf, verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, mindern Rückenbeschwerden bzw. Verspannungen und beugen evtl. Beschwerden vor. Das Stretching am Ende der Stunde sorgt für ein entspannendes Wohlfühlgefühl. Geeignet für jedermann (auch bei Problemen an der Wirbelsäule). Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung!

MONTAG	4.11, 11.11, 18.11, 25.11, 2.12, 9.12. 17.15 - 18.30 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Claudia Bladt, Fitness- und Gesundheitstrainerin
Kursgebühr:	40,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724, Kreml

■ Yoga im Alter

Yoga ist für alle da!! Yoga kommt aus Indien und wird dort bereits seit 2000 Jahren von Jung und Alt praktiziert. Alle Übungen können ganz individuell auf die Möglichkeiten des Übenden angepasst werden. Sanfte Bewegungen, die Achtsamkeit auf den eigenen Atem sowie die Hinführung nach Innen führen schnell zu einer Verbesserung der Körperwahrnehmung, zu mehr Beweglichkeit, tieferer Entspannung, besserer Konzentration und zu mehr Lebensfreude. All dies ist auch im Sitzen auf dem Stuhl möglich.

MITTWOCH	6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 11.12., 11.00 - 12.15 Uhr, Kultursaal
Leitung:	Birgit Persy, Heilpädagogin und Yogalehrerin BDY
Kursgebühr:	66,00 EUR
Info/Anmeldung:	unter Fon 06430-929724 Kreml oder 0160-91494128, B. Persy

■ Zeit für Dich! Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen

In diesem Kurs erfahren Sie die Grundlagen der ‚Achtsamkeitsbasierten Progressiven Muskelentspannung‘ verbunden mit der bewussten Atmung. Ziel ist es durch willentliche und bewusste Anspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung (=Wohlspannung) des ganzen Körpers zu erreichen. Dies führt zur Steigerung der Gelassenheit, des Selbstvertrauens und des physischen und psychischen Wohlbefindens. Verspannungen können nach und nach abgebaut werden. Die tiefere Atmung versorgt den Organismus mit mehr Sauerstoff, was Kopfschmerzen und

Schlafstörungen mindern kann. Die Übungen können im Sitzen sowie im Liegen ausgeübt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Sie sollten bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen. Falls Sie im Liegen üben möchten, bringen Sie bitte – falls möglich – eine Gymnastikmatte, Decke und Kissen mit.

DONNERSTAG 7.11, 14.11, 21.11, 28.11, 5.12, 12.12.,
17.45-18.45 Uhr, Mansarde
Leitung: Dorothea Schierz, Lizenzierte Trainerin für
progressive Muskelentspannung
Kursgebühr: 42,00 EUR
Info/Anmeldung: Fon 06430-929724, Kreml oder 06120-92441, D. Schierz

■ Die Kreml-Mini-Musik-Kids / Eltern-Kind-Arbeit: Musikalische Früherziehung für Kinder von 2 bis 4 Jahren in Begleitung eines Elternteils

Musik fördert schon im Kleinkindalter die Sprache, das Hören und die Bewegung ihres Kindes. Gemeinsames Singen, Tanzen und rhythmische Übungen stärken die Motorik, soziale Kompetenz und die Konzentrationsfähigkeit. Musik ist ein Schlüssel zur Kreativität bei Kindern und das Kreml-Mini-Musik-Kids Programm bietet Ihnen die Möglichkeit hierfür positive Anreize zu setzen. Zudem erhalten die Eltern eine Anleitung, gemeinsam mit ihrem Kind / ihren Kindern zu singen und so den Nachwuchs gezielt musikalisch zu fördern. Das Kursfinale wird mit einem gemeinsamen Abschlusskonzert ausklingen, wo auch gerne der zweite Elternteil, Geschwister, Oma und Opa dabei sein können. Hierfür planen sie bitte etwas mehr Zeit ein :)

FREITAG 8.11, 15.11, 22.11, 29.11, 6.12, 13.12.,
15.00 - 16.00 Uhr, Kultursaal
Leitung: Björn Meindl, Musiker
Kursgebühr: 66,00 EUR (für 6 Termine incl. Abschlusskonzert)
Info/Anmeld.: unter Fon 06430-929724, Kreml oder
Fon 0163-7726477, B.Meindl

■ Konzert: Garden of Delight Irish Folk - Nu Folk - Pirate Songs - Gothic Pop



Seit nunmehr 25 Jahren tourt die Band um Mastermind Michael M. Jung und Stargeiger Dominik Roesch unermüdlich durch Deutschland und Europa. Mit den beiden aktuellen Alben „Nufolk“

und „Olefolk“ von Garden Of Delight folgt nun die Rückbesinnung auf die irischen Wurzeln der Band in Verbindung mit modernem, radiotauglichem Pop, Gothic- und EDM-(Electronic Dance Music) Einflüssen!

Bei Garden Of Delight's aktueller „25 Years“ Tour werden nicht nur die beiden neuen Alben und ein Bestof – Programm der Bandgeschichte präsentiert, sondern auch eine illustre Zusammenstellung von aktuellen oder klassischen Pop, Rock und Folksongs die in irgendeiner Form für die Bandgeschichte eine Rolle spielen. Da finden sich Songs von Linkin Park, One Republic, Depeche Mode, REM, Crowded House oder Mando Diao u.v.m.! - Alles in allem eine humorvolle und atemberaubende Liveshow mit dem charismatischen Sänger und Bandleader Michael M. Jung und dem einmaligen Teufelsgeiger Dominik Roesch. - Die Band schafft es sowohl im gemütlichen Pub, als auch im pulsierenden Live-Club bis hin zur großen Bühne das Publikum zu fesseln und jeden Einzelnen mitzureißen. - Bei ihren bisherigen mehr als 3000 (!) Konzerten stand die Band unter anderem mit Nazareth, Chris de Burgh, The Kelly Family, Saltatio Mortis, Vonda Shephard, Marla Glen, Paddy Goes To Holyhead, Rodgau Monotones und vielen weiteren bekannten Künstlern auf der Bühne.- Sogar für die Tänzer von LORD OF THE DANCE spielte die Band bereits sehr erfolgreich. Bekannt wurden die Jungs nicht zuletzt

auch durch ihren Auftritt im ZDF Fernsehgarten und einer langen Doku der BBC über die Kelten in Europa, die komplett mit der Musik von Garden Of Delight hinterlegt wurde.

FREITAG 8.11., 20.30 Uhr, KultWerk
Eintritt: 16.00 EUR / 14.00 EUR ermäßigt
Reservierung: unter Fon 06430-929724, Kreml oder Mail
reservierung@kreml-kulturhaus.de bzw Abendkasse

■ Ausstellung: Die Freiheit der Sicht auf die Dinge



Anlässlich ihres 60. Geburtstags stellt die Künstlerin Kirstin Toennes-Still einige Werke Ihres langjährigen künstlerischen Schaffens aus. Ihre leuchtend expressive, teilweise großformatige Malerei zieht den Betrachter in eine surreale Farbwelt voller Frische und Lebendigkeit. Während die Darstellung ihrer Motive durch Perspektive, Form und Proportionen eine konkrete Erscheinung aufweisen, lässt die Künstlerin durch Farbverfremdung schillernd bunte Welten und Atmosphären entstehen. So zeigt sich in ihren Gemälden ein spannendes Wechselspiel aus realistischen und intuitiven Bildelementen. Dabei setzt sie zart fließende Pigmentlasuren ebenso ein wie selbst hergestellte Strukturpasten aus Asche, Kaffee und Erde. So findet man sich beim Betrachten ihrer Bilder in Stadtlandschaften wieder oder man blickt in die Augen eines Menschen oder eines Tieres. Man spürt in den farbenfrohen Bildern, dass die Künstlerin die Welt liebt und sie erlaubt sich die Freiheit sie in ihren ganz eigenen Farben zu sehen. Ihre Malerei ist ein Appell an jeden, sich die Freiheit der eigenen Sicht zuzugestehen, ganz im Wissen und in der Akzeptanz dessen, dass jedes Wesen scheinbar gleiche Dinge auf ganz unterschiedliche Arten wahrnimmt. Wir alle wissen, dass das Leben unumstößliche Gesetzmäßigkeiten mit sich bringt, wie wir diese jedoch individuell gestalten und füllen, unterliegt unserer eigenen Freiheit, unserer Haltung und unserer Sicht auf die Dinge. Die Malerei ist für mich eine lebenslange Entdeckungsreise. Bereits als Kind fühlte ich mich als Künstlerin. Mit 30 begann ich mich ernsthaft mit Malerei auseinanderzusetzen, mit 50 machte ich über Umwege meinen Traum zum Beruf und eröffnete mein eigenes Atelier in Holzheim, wo ich auch andere Menschen (Kinder und Erwachsene) bei der Entfaltung Ihrer Kreativität unterstütze. Wenn ein Kind eine künstlerische Gabe in sich spürt, sollte diese unbedingt gefördert werden. Zum Glück bringen heutzutage viele junge Eltern der künstlerischen Neigung ihrer Kinder eine ermutigende Wertschätzung und Achtsamkeit entgegen, die sie zu Freigeistern heranreifen lässt. Weitere Infos unter www.atelier-kitos.de.

Ausstellung: vom 16.11.. bis 13.1., Kultursäle | Kein Eintritt

■ SchulKinoWochen 2024 Rheinland-Pfalz



Raus aus dem Klassenzimmer und rein in den Kinosaal: An sieben Vormittagen findet im Kreml-Kino wieder ein Schulunterricht der besonderen Art statt. In Kooperation mit dem Land Rheinland-Pfalz zeigen wir unter dem Motto „FREIHEIT - Mit Filmen Grenzen überwinden“ fünf verschiedenartige Filme – Filme, die mutige Geschichten erzählen, die motivieren Lösungen zu entdecken, die Freude am gemeinschaftlichen Handeln wecken und für eine bessere Welt stehen.

Folgende Filme stehen zur Auswahl:

Yuku und die Blume des Himalaya | Kindergarten, Vorschule

Animationsfilm / Belgien 2022 / Regie: Rémi Durin, Arnaud Demuync / 66 Min / FSK 0

Elise und das vergessene Weihnachtsfest | Klasse 1 - 5

Nowegen 2019 / Regie: Andrea Eckerbom / Darst.: Trond Espen Seim, Miriam Kolstad Strand, Anders Baasmo Christiansen / 71 Min / FSK 0

Alles steht Kopf 2 | Klasse 3 - 6

Animationsfilm / USA 2024 / Regie: Kelsey Mann / 96 Min / FSK: 0

2 Unbreakable | Klasse 7 - 8

Doku / Deutschland 2024 / Regie: Maike Conway / 94 Min / FSK 6

In einem Land, das es nicht mehr gibt | Klasse 9 - 13

Deutschland 2022 / Regie: Aelrun Goette / Darst.: Marlene Burow, Sabin Tambrea, David Schütter / 101 Min / FSK 12

DO – FR	21.11. - 29.11., Kinosaal
	Uhrzeit auch nach Vereinbarung möglich!
Eintritt:	4,50 EUR je Schüler
Info/Anmeldung:	Fon 0261-9702301, Joel Lochmann
	Mail: rheinland-pfalz@schulkinowochen.de oder
	Web: https://bildung.rlp.de/schulkinowochen/anmeldung
Hinweis:	Nähere Infos zu den Filmen – auf der Kreml-Webseite oder unter www.schulkinowochen.bildung-rp.de/ (Buchung auch dort über das Portal möglich)

Konzert: Strange Engine – Tribute to Marillion



Fans der britischen Rocklegende Marillion aufgepasst! THIS STRANGE ENGINE, eine der eindrucksvollsten Marillion Tribute Bands Europas, bringt die Klänge der Prog-Götter von der Insel auf die Bühne des KREML. Die fünf Jungs aus Hessen sind mehr als nur eine gewöhnliche Coverband. Mit großer Leidenschaft und Hingabe zelebrieren sie die Musik von Marillion, insbesondere die Ära des charismatischen Sängers Steve Hogarth. Freut euch auf detailgetreue Interpretationen von Hits, Meilensteinen und den „Geheimnissen“ der britischen Progressive-Rock-Ikonen. Die erfahrenen Musiker verstehen es perfekt, die musikalische Tiefe und Energie von Marillions Musik auf die Bühne zu bringen. Neben den Highlights aus der Hogarth-Ära darf man sich natürlich auch auf einige Perlen aus der Zeit mit Sänger FISH freuen.

THIS STRANGE ENGINE begeistert nicht nur eingefleischte Marillion-Fans, sondern alle Liebhaber von guter, handgemachter Rockmusik. - Sichert euch jetzt eure Tickets für dieses unvergessliche Konzerterlebnis!

FREITAG	29.11., 21.00 Uhr, KultWerk
Eintritt:	16,00 EUR / 14,00 EUR ermäßigt
Reservierung:	unter Fon 06430-929724 oder Mail: reservierung@kreml-kulturhaus.de bzw Abendkasse

Workshop Streetdance - Hip Hop ab 8 Jahren

Wir lernen die einzelnen Elemente und Moves aus den verschiedenen Hip Hop-Stilen und setzen diese dann zu einer Choreografie zusammen. Außerdem lernen wir spielerisch unterschiedliche Improvisations- und Freestyle-Techniken kennen. Das Tanztraining fördert das Selbstbewusstsein, die Sozialkompetenz, die Musikalität, die Konzentration, die Kreativität und die körperliche- und mentale Gesundheit. Das solltest du mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe und eine Flasche Wasser.

DSAMSTAG	30.11., 11.00 - 13.00 Uhr, KultWerk
Leitung:	Ayla Janning, ausgebildete ADTV-Tanzlehrerin
Kursgebühr:	15.00 EUR
Anmeldung:	Fon 06430-929724 od. Mail: info@kreml-kulturhaus.de



Unsere BURGER schon probiert ?

Tischreservierung ?
im KREML-Café
Telefon 06430-929720

Kurzübersicht
Kurse / Seminare / Workshops / Beratungen

NEU/

MehrGenerationenHaus / HausDerFamilie

- **Offener Treff mit Mittagstisch im Kreml-Café**
MI / 11.00 - 17.00 Uhr / Kulturcafé / Tischreservierung: unter 06430-929720
- **TU Was GÜtes e.V. – die Nachbarschaftshilfe untere Aar**
Kontakt: unter Fon 0177-3198983 oder 06430-929724, Kreml
- **Beratung zu sozialen und finanziellen Hilfen für Schwangere (Kontakt: ‚donum vitae‘, Limburg)**
DI / Termin auf Anfrage / 9.00 - 11.00 Uhr / Anmeldung-Info: 06431-408625
- **Beratung bei Wohnungsnotfällen, drohendem Wohnraumverlust und Obdachlosigkeit (Kontakt: Kim Wagenbrenner)**
Terminvereinbarung/ Info: 0151-51674665, Kim Wagenbrenner, Diak. Werk Rhein-Lahn
- **Projekt Demenzbegleitung: ‚Café Zeitlos‘, Betreuungsgruppe für Menschen mit und ohne Demenz**
DI und DO / 14.00 – 18.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Burgschwalbach
Kontakt unter Fon 0176-73235127, Petra Pütz oder 06430-929724, Kreml
- **Jugendberatung – Jugendmigrationsdienst (Kontakt: Maria Dormann)**
Terminvereinbarung / Anmeldung: 0170-1853121, Mail: maria.dormann@diakonie-rhein-lahn.de
- **NEU!! Kinderkleider-Tauschladen ‚Burgiino‘**
Kontakt: unter Fon 0157-54799054, Anna Achenbach | WhatsApp-Gruppe ‚Burgiino‘
- **PC-Treff für Senioren (Kontakt: Leo Hagedorn und Team)**
DI / 11.00 – 29.10. / 9.00 - 11.00 Uhr / KultBox / 5 Vormittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Sprechstunde und Beratung für geflüchtete Menschen (Kontakt: Denis Etmiller)**
MI / 21.00 – 30.10. / 9.00 - 12.00 Uhr / Kl. Kultursaal / 5 Vormittage / 0151-50451507, Regionale Diakonie Rhein-Lahn
- **Trageberatung für Eltern (Doz: Sabrina Schöffler)**
MI / 21.00 / 17.00 Uhr / Mansarde / Anmeldung: 0157-35190262 oder 06430-929724, Kreml
- **Kinderquatsch und Kaffeeklatsch im offenen Spielzimmer**
MI / 21.00 - 30.10. / 15.30 - 17.00 Uhr / Kreml bzw HdF Katzenelnbogen im Wechsel / 5 Nachmitt. / Anmeldung: 06486-7178, HdF Katzenelnbogen oder 06430-929724, Kreml
- **Erlebnistag im Kreml / Dein Tag im Aartal - Familientag mit Flohmarkt, Livemusik ‚Elder-Stage‘, Spielmobil, Holzwerkstatt/Leseinsel, KinoSpecial ‚Waldschule‘, Familien-/ Kinderfilm ‚Ronja Räubertochter‘, Filmkunst, Ausstellung ‚Cargo‘, Kulinarischem uvm.**
DO / 31.10. / ab 10.00 Uhr / Außengelände, Café-Biergarten, Kinosaal, Kultursäle, KultWerk
- **Generationentreff - Kino zum Feierabend mit ‚Liebesbriefe aus Nizza‘ / ‚Die Ironie des Lebens‘ / ‚The Substance‘ / ‚Die Fotografin‘**
FR / 41.0., 11.10., 18.10., 25.10. / 18.30 Uhr / Kinosaal / Tickets: 06430-929724, Kreml oder online www.kreml-kulturhaus.de
- **Treffpunkt Lernen: für Schüler:innen bis 15 Jahre (Doz: Eva Korn)**
FR / 41.0. - 11.10. / 15.00 - 17.00 Uhr / Begegnungsstätte Hahnstätten / 2 Nachmittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Sprechstunde für ehrenamtliche Betreuer und Interessierte (Kontakt: Nico Wolf)**
MI / 9.10. / 14.30 – 15.30 Uhr / Medienraum / Anmeldung: 02603-9317176, Betreuungsverein Nassauer Land, Mail: nico.wolf@btv-nassauer-land.de
- **Offener Stricktreff (Kontakt: Anja Dietrich / Gabi Kitzler)**
MI / 9.10. / 19.00 - 21.00 Uhr / Medienraum / Anmeldung: 06430-928114
- **Computer-Sprechstunde und Beratungen (Projekt ‚Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz Rheinland-Pfalz‘)**
DO / 21.10. – 31.10. / 14.00 - 17.00 Uhr / Medienraum / 4 Nachmittage / Kontakt: 06430-929724, Kreml oder Mail: mehrgenerationenhaus@kreml-kulturhaus.de
- **Kartenspielen / Skatnachmittag für Senioren (Kontakt: Frau Toth)**
DO / 10.10., 7.11, 5.12. / 15.30 - 17.30 Uhr / DOREAFamilie Pflegeheim, Aarstr. 29, Hahnstätten / Anmeldung: 06430-92619-116, DOREAFamilie oder Mail: ek.hahnstaetten@doreafamilie.de bzw Fon 06430-929724, Kreml
- **Fit mit Baby (Doz: Camila Dulfer)**
DI / 15.10. - 12.11. / 10.45 – 11.45 Uhr / Mansarde / 5 Vormittage / Anmeldung: 0177-7159441, Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout
- **Handykurs für Senioren: Aufbaukurs für Menschen mit Grundkenntnissen (Doz: Andreas Stiehl-Wolf)**
MI / 16.10. – 4.12. / 10.00 – 11.30 Uhr / Sitzungssaal VG Aar – Einrich in Hahnstätten / 8 Vormittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Fit in der Schwangerschaft (Doz: Camila Dulfer)**
MI / 16.10. – 13.11. / 18.30 – 19.30 Uhr / Mansarde / 5 Abende / Anmeldung: 0177-7159441, Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout
- **Women Circle (Doz: Stefanie Fischer)**
SO / 20.10. / 15.30 - 17.30 Uhr / Mansarde / Anmeldung: 0163-2570555 bzw. Mail: steffi@reconnect.green
- **Tag für Nachhaltigkeit - 5 Jahre RepairCafé mit Eröffnung der Bibliothek der Dinge, Elektrogerätebörse, Up-Cycling-Station für Kinder, Buchausstellung**
MO / 21.10. / 14.00 - 18.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Hahnstätten / Info: 06430-926438, Bücherei Hahnstätten
- **NEU!! Stadtführung in Diez für Menschen mit Demenz und deren Angehörige**
DI / 22.10. / 14.30 Uhr / Treffpunkt Grafenschloss Diez, Schlossberg, 65582 Diez / Info/Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Kinonachmittag für Senioren mit Film ‚Die Fotografin‘ und anschl. Kaffeetrinken**
MI / 30.10. / 14.00 Uhr / Kinosaal / Tickets: 06430-929724, Kreml, online www.kreml-kulturhaus.de bzw Tageskasse

JUGENDKUNSTSCHULE

- **Kulturpass für 18-jährige - Jahrgang 2005 + 2006 aufgepasst!**
Der Kulturpass ist bei uns im Kino anwendbar!
Info: 06430-929724, Kreml, Mail: info@kreml-kulturhaus.de
- **NEU!! Offener Videoworkshop (Doz: Angelika Luckas)**
MI / 18.00 – 21.00 / Videowerkstatt im KultWerk / Info-Kontakt: 06430-929724, Kreml;
keine Anmeldung erforderlich
- **Treffpunkt Lernen: für Schüler:innen bis 15 Jahre (Doz: Eva Korn)**
FR / 4.10. – 11.10. / 15.00 - 17.00 Uhr / Begegnungsstätte Hahnstätten /
2 Nachmittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Theatergruppe im Kreml: Was ist das denn für ein Theater?**
SO / 6.10. / 14.00 - 15.30 Uhr / Kultursaal, Mansarde /
Info - Kontakt: 06430-929724, Kreml bzw. info@kreml-kulturhaus.de
- **Drucken. Für Kinder von 5-12 Jahren. (Doz: Patricia Janning)**
DI / 8.10. - 12.11. / 16.15 -17.45 Uhr / KuKuNat Netzbach / 4 Nachmittage / Anmeldung: 06430-925264
- **Kunst für Teenies. Für Jugendliche ab 13 Jahren (Doz: Patricia Janning)**
DI / 8.10. - 12.11. / 18.00 -19.30 Uhr / KuKuNat Netzbach / 4 Abende / Anmeldung: 06430-925264
- **Schnupperkurs und Grundkurs Schmieden**
Für Jugendliche/ junge Erwachsene (Doz: Rüdiger Schwenk)
SA / 12.10. und 26.10. / 9.00 - 12.00 Uhr / Schmiedewerkstatt Aarbergen /
Anmeldung: 06120-900870
- **Fühle die Farben: Ein Workshop zum intuitiven Malen**
für Jugendliche/ junge Erwachsene (Doz: Claudia Brandstädter)
SA / 12.10. / 14.00 - 17.00 Uhr / Atelier Niederneisen / Anmeldung: 0157-80259517
- **Kinderfilm des Monats: Alles steht Kopf 2**
SA / 12.10. / 16.30 Uhr / + SO 13.10. / 15.30 Uhr / Kinosaal / Tickets: online oder Tageskasse
- **Malkurs für Jugendliche von 12-15 Jahren: Entdecke den Mutmacher in Dir!**
(Doz: Claudia Brandstädter)
MI - FR / 16.10. – 18.10. / 9.30 – 12.00 / Werkstatt im KultWerk / Anmeldung: 0157-80259517
- **Schnupperworkshop: Stricken für Anfänger.**
Für Kinder/ Jugendliche (Doz: Carina Schmidt-Münchow)
DI / 17.10. + 24.10. / 15.00 – 17.00 Uhr / Kultwerk / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Malworkshop für Kinder von 6 - 12 Jahren: Der Drache ist los**
(Doz: Claudia Brandstädter)
SA / 19.10. / 10.30 - 13.30 Uhr / Atelier Brandstädter / Anmeldung: 0157-80259517
- **NEU!! Ferienworkshop: Professioneller Videoschnitt auf dem Mac mit Premiere,**
FinalCut & Co - für junge Leute ab 12 Jahren (Doz: Angelika Luckas)
MO - MI / 21.10. - 23.10. / 9.00 – 13.00 Uhr / Videowerkstatt im KultWerk /
Anmeldung: unter 06430-929724, Kreml
- **Herbstferien-Angebot: Create your style! Nähkurs für Kinder und Jugendliche**
aller Nationalitäten ab 9 Jahren (Doz: Rebecca Zimmer)
MI - FR / 23.10. - 25.10. / 9 - 13 Uhr / Medienraum / 3 Vormittage /
Anmeldung 06430-929724, Kreml
- **Silberschmiede-Workshop: The RING of FIRE / Sei deines Ringes eigener Schmied!**
(Doz: Fred Struben)
FR / 25.10. / 14.00 – 18.00 Uhr / Werkstatt im Kultwerk / Anmeldung: 06486-900180
oder Mail: info@silberschmiedeonline.de
- **Holzwerkstatt für Kinder im Grundschulalter (Doz: Thomas Böhm)**
SA / 26.10. / 14.00 – 17.00 Uhr / 15.00 – 18.00 Uhr /
Werkstatt im KultWerk / Anmeldung bis 19.10. per Mail an: kreativboehmi@gmx.de
- **NEU!! Meine Träume, meine Wünsche – Wunschbilder.**
Malkurs für Teenager (Doz: Claudia Brandstädter)
MO / 28.10, 11.11, 25.11. (14-tg.) / 16.30 - 18.30 Uhr / Werkstatt im KultWerk /
Anmeldung: 0157-80259517
- **Tänzerische musikalische Früherziehung / Ballett für Kinder von 3-6 Jahren**
(Doz: Christel Mantel)
Kinder 3-4 Jahre: MI / 30.10. - 11.12. / 16.00 - 17.00 / 7 Nachmittage / Mansarde /
Kinder 5-6 Jahre: MI / 30.10. - 11.12. / 17.00 - 18.00 / 7 Nachmittage / Mansarde /
Anmeldung: 06430-929724, Kreml

WEITERBILDUNG

- **Kreml-Chor - Chorprobe (Kontakt: Bobbie Kramer)**
DI / 20.15 Uhr / Kultursaal / Info: 06430-7496 oder bobbiekramer@web.de
- **Computerkurs für Senioren (Kontakt: Leo Hagedorn und Team)**
DI // 11.0. - 17.12. / 9.00 - 11.00 Uhr / KultBox / 8 Vormittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **NEU!! Yin Yoga und Klang (Doz: Hannah Beck)**
SA / 5.10. / 15.00 - 17.30 Uhr / Kultursaal / Anmeldung: 0177-8539182, H. Beck
oder Mail: blossom.with.hannah@outlook.de
- **Literaturkreis im Kreml: Francesca Melandri – ‘Alle, außer mir’**
SO / 6.10. / 18.00 - 20.15 Uhr / Kleiner Kultursaal / 5 Abende /
Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Theatergruppe im Kreml: Was ist das denn für ein Theater?**
SO / 6.10. / 14.00 - 15.30 Uhr / Kultursaal, Mansarde /
Info - Kontakt: 06430-929724, Kreml bzw. info@kreml-kulturhaus.de
- **Kurse: Yoga am Vormittag und Abend (Doz: Elke Zeidler-Taesler)**
Kurs 1: DI / 8.10. - 3.12. / 9.00 - 10.30 Uhr / Kultursaal / 8 Vormittage
Kurs 2: DI / 8.10. - 3.12. / 17.15 – 18.45 Uhr / Kultursaal / 8 Abende
Kurs 3: DO / 10.10. - 28.11. / 17.15 – 18.45 Uhr / Kultursaal / 7 Abende / Anmeldung: 06432-63872

- **Online-Vortrag: Systemische Aufstellung? Was ist das eigentlich?**
(Doz: Carina Schmidt-Münchow u. Sibylle Rosam)
DI / 8.10. / 19.00 Uhr / online-digital / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Computer-Sprechstunde und Beratungen**
(Projekt ‘Bürgernahe Medienkompetenz -DigiNetz Rheinland-Pfalz’)
DO / 10.10. – 31.10. / 14.00 – 17.00 Uhr / Medienraum / 5 Nachmittage / Kontakt: 06430-929724,
Kreml oder Mail: mehrgenerationenhaus@kreml-kulturhaus.de
- **Workshop: Trommeln auf der Burg - Solo-Total für Mittelstufe bis Fortgeschrittene**
(Doz: Gerd Radecke)
FR - SO / 11.10. - 13.10. / 17.00 (FR) - 13.00 Uhr (SO) / JH Burg Breuberg / 3 Tage /
Anmeldung: 06484-891786 / www.trommeln-total.de
- **Schnupperkurs und Grundkurs Schmieden. (Doz: Rüdiger Schwenk)**
SA / 12.10. und 26.10. / 9.00 - 12.00 Uhr / Schmiedewerkstatt Aarbergen /
Anmeldung: 06120-90087
- **Fühle die Farben: Ein Workshop zum intuitiven Malen (Doz: Claudia Brandstädter)**
SA / 12.10. / 10.30 - 14.30 Uhr / Atelier Niederneisen / Anmeldung: 0157-80259517
- **NEU!! Workshop: Ein Nachmittag für Frauen mit Qi Gong und ätherischen Ölen -**
Einfach wohlfühlen (Doz: Melanie Pabst)
SA / 12.10. / 14.00 - 16.30 Uhr / Mansarde / Anmeldung: hello@melaniepabst.com
- **NEU!! YogaSpecial: MOVE FOR MORE - Weil es Bewegung braucht!**
Vinyasa Yoga für alle Level (Doz: Nuria Schmidt-Vonnemann)
SA / 12.10. / 16.00 - 17.30 Uhr / Kultursaal / Anmeldung: nuria@holy-habits.club
- **Fit mit Baby (Doz: Camila Dulfer)**
DI / 15.10. - 12.11. / 10.45 – 11.45 Uhr / Mansarde / 5 Vormittage /
Anmeldung: 0177-7159441, Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout
- **Handykurs für Senioren: Aufbaukurs für Menschen mit Grundkenntnissen**
(Doz: Andreas Stiehl-Wolf)
MI / 16.10. – 4.12. / 10.00 – 11.30 Uhr / Sitzungssaal VG Aar–Einrich in Hahnstätten /
8 Vormittage / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Fit in der Schwangerschaft (Doz: Camila Dulfer)**
MI / 16.10. – 13.11. / 18.30 – 19.30 Uhr / Mansarde / 5 Abende /
Anmeldung: 0177-7159441, Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout
- **Philosophischer Gesprächskreis: Der Einfluss der griechischen Metaphysik auf**
die Philosophie des Abendlands, Teil 2
FR / 18.10. – 4.10. / 20.00 - 22.15 Uhr / Medienraum / 5 Abende (14tägig) /
Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **NEU!! Orientalischer Tanz und Körperbewusstsein für Einsteigerinnen und**
Wiedereinsteigerinnen (Doz: Sylvia Bäder-Passon)
DI / 22.10. – 19.11. / 10.00 – 11.30 Uhr / Mansarde / 5 Vormittage /
Anmeldung: 06486-20224 oder Mail: s.baederpasson@gmail.com
- **Kurs: Entspannung für Kopf, Kiefer und Nacken - inkl. Arme und Hände**
(Doz: Melanie Schmidt-Scheib)
DO / 24.10. - 21.11. / 20.10 - 21.10 Uhr / Kultursaal / 5 Abende / Anmeldung: 06438-834446
- **NEU!! Silberschmiede-Workshop: The RING of FIRE /**
Sei deines Ringes eigener Schmied! (Doz: Fred Struben)
FR / 25.10. / 14.00 - 18.00 Uhr / Werkstatt im Kultwerk / Anmeldung: 06486-900180, F. Struben
oder per Mail: info@silberschmiedeonline.de
- **Ernährung – Workshop Fermentieren für Einsteiger (Doz: Corinna Kaminsky)**
SA / 26.10. / 14.00 – 18.00 Uhr / Kleiner Kultursaal / Anmeldung: 06486-901551 oder
Mail: futuroh.kaminsky@gmail.com
- **NEU!! Berufliche Weiterbildung: Workshop ‘Grenzen setzen’**
(Doz: Elke Busch, Dr. Christoph Gossing)
SO / 27.10. / 10.00 - 16.00 Uhr / Mansarde / Anmeldung: 0157-33319787 oder
Mail: grenzen-setzen@web.de.
- **NEU!! Vortrag: Phantasie Reisen mit Praxisanteil - Per Tagtraum Probleme lösen?**
Geht das?! (Doz: Daniel Müller)
MO / 28.10. / 18.30 Uhr / Medienraum / Anmeldung: Fon 0160-99811220,
Mail: coaching@achtsamkeit-praxis.org, www.achtsamkeits-praxis.org
- **Kurs 5,4,3,2,1 und... los – Scheiter heiter mit Improvisationstheater**
(Doz: Tatjana Trommershäuser)
MI / 30.10. - 27.11. / 18.00 - 19.30 Uhr / 5 Abende / Kultursaal / Anmeldung: 0177-4185013

- **NEU!! Body Fit (Doz: Camila Dulfer)**
MI / 30.10. - 18.12. / 18.30 - 19.30 Uhr / Kultursaal / 8 Abende /
Anmeldung: 0177-7159441, Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de
- **Is your English getting rusty? - Film im Originalton**
‘Joker – Folie à Deux’ mit anschl. englischsprachiger Gesprächsrunde:
DO / 31.10. / 18.00 Uhr / Kinosaal, Kleiner Kultursaal / Anmeldung: 06430-929724, Kreml
Weitere Vorführungen in deutscher Sprache in der Zeit vom 24.10. bis 6.11.

LAUFEND /

MehrGenerationenHaus / Haus der Familie

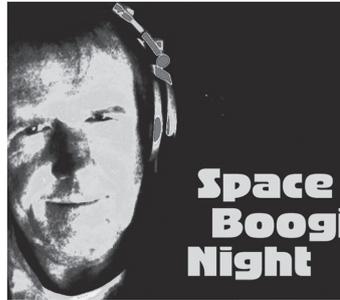
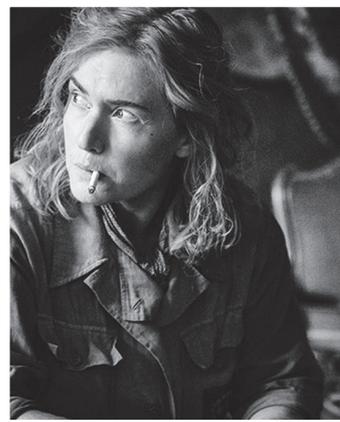
- **Grundlagenschulung - Handykurs für Senioren (Doz: Martin Deuser)**
FR / 5.7. - 6.12. / 10.00 – 12.00 Uhr / Sitzungssaal VG Aar–Einrich in Hahnstätten / 10 Vorm. /
Anmeldung: 06430-929724, Kreml
- **Fit mit Baby (Doz: Camila Dulfer)**
DI / 3.9. – 1.10. / 10.45 – 11.45 Uhr / Mansarde / 5 Abende /
Anmeldung: 0177-7159441, Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout
- **Fit in der Schwangerschaft (Doz: Camila Dulfer)**
MI / 4.9. – 2.10. / 18.30 – 19.30 Uhr / Kultursaal / 5 Abende
Anmeldung: 0177-7159441, Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout

JUGENDKUNSTSCHULE

- Einrad für Kinder/ Jugendliche/ junge Erwachsene (Doz: Doris Weiß, Sarah Leber)**
 DO / 29.8 - 19.12. / 16.30 - 18.00 Uhr (Kinder) / 14 Nachmittage Kremli,
 DO / 29.8 - 19.12. / 18.00 - 19.30 Uhr (Jugendl., junge Erwachsene) / 14 Ab. / Sportanlage-Lohrheim
 MO / 2.9 - 16.12. / 18.00 - 19.30 Uhr (Jugendl., junge Erwachsene) / 14 Ab. / Sportanlage-Lohrheim
 Anmeldung: 06430-929724,
- Fantasiertiere aus Ton und Pappmaché.**
Für Kinder von 5-12 Jahren. (Doz: Patricia Janning)
 DI / 3.9. - 1.10. / 16.15 - 17.45 Uhr / KuKuNat Netzbach / 5 Nachmitt. / Anmeldung: 06430-925264
- Kunst für Teenies. Für Jugendliche ab 13 Jahren. (Doz: Patricia Janning)**
 DI / 3.9. - 1.10. / 18.00 - 19.30 Uhr / KuKuNat Netzbach / 5 Abende / Anmld.: 06430-925264
- Tänzerische musikalische Früherziehung / Ballett für Kinder von 3-6 Jahren (Doz: Christel Mantel)**
 Kinder 3-4 Jahre: MI / 4.9. - 9.10. / 16.00 - 17.00 / 6 Nachmittage / Mansarde /
 Anmeldung: 06430-929724, Kremli
- Die Kremli-Mini-Music-Kids – Musikal. Früherziehung für Kinder von 2 bis 4 Jahren (Doz: Björn Meindl)**
 FR / 6.9. - 11.10. / 15.00 - 16.00 Uhr / Kultursaal / 6 Nachmittage / Anmeldung: 0163-7726477

WEITERBILDUNG

- Literaturkreis im Kremli: Francesca Melandri – 'Alle, außer mir'**
 SO / 5.5. - 6.10. / 18.00 - 20.15 Uhr / Kleiner Kultursaal / 5 Abende / Anmld.: 06430-929724, Kremli
- Philosophischer Gesprächskreis: Der Einfluss der griechischen Metaphysik auf die Philosophen des Abendlandes am Beispiel von Georg Wilhelm Friedrich Hegel**
 FR / 17.5. - 4.10. / 20.00 - 22.15 Uhr / Medienraum / 10 Abd (14tägig) /
 Anmeldung: 06430-929724, Kremli
- Grundlagenschulung - Handkurs für Senioren (Doz: Martin Deuser)**
 FR / 5.7. - 6.12. / 10.00 - 12.00 Uhr / Sitzungssaal VG Aar-Einrich in Hahnstätten / 10 Vormittage /
 Anmeldung: 06430-929724, Kremli
- Kurs Yoga und Pranayama am Vormittag (Doz: Nancy Golub)**
 MO / 26.8. - 2.12. / 10.15 - 11.45 Uhr / Kultursaal / 12 Vormittage / Anmeldung: 0176-71221531
- Fortgeschrittenkurs: Lesen und Schreiben für erwachsene Frauen (Doz: Hanne Scherer)**
 MI + SA / 28.8. - 2.11. / 9.00 - 12.00 Uhr / Begegnungsstätte Hahnstätten / 20 Vormittage /
 Anmeldung: 06430-929724, Kremli
- Schnupperkurs: RückenFit! Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen (Doz: Claudia Bladt)**
 MI / 28.8. - 23.10. / 17.00 - 18.00 Uhr / Außengelände, Kultursaal / 7 Abende /
 Anmeldung: 0177-3244949 oder 06430-926535
- Kurs: Outdoor-Fitness-Training (Doz: Tamila Schipler)**
 MI / 28.8. - 13.11. / 18.30 - 19.30 Uhr / Sportanlage Lohrheim - Außenbereich Kalthalle /
 10 Abende / Anmeldung: 0177-3244949 oder 06430-926535
- Einrad für Einsteiger / Geübte / Fortgeschrittene (Doz: Doris Weiß, Sarah Leber)**
 DO / 29.8. - 19.12. / 16.30 - 18.00 (Einsteiger) / 14 Nachmitt. / Anmeldung: 06430-929724, Kremli
 DO / 29.8. - 19.12. / 18.00 - 19.30 (Geübte u. Fortgeschrittene) / 14 Abende / Sportanlage Lohrheim
 MO / 2.9. - 16.12. / 18.00 - 19.30 (Geübte u. Fortgeschrittene) / 14 Abende / Sportanlage Lohrheim
- Fit mit Baby (Doz: Camila Dulfer)**
 DI / 3.9. - 1.10. / 10.45 - 11.45 Uhr / Mansarde / 5 Abende / Anmeldung: 0177-7159441,
 Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout
- Kurs 5,4,3,2,1 und... los – Scheiter heiter mit Improvisationstheater (Doz: Tatjana Trommershäuser)**
 DI / 3.9. - 8.10. / 18.30 - 20.00 Uhr / 6 Abende / Mansarde / Anmeldung: 0177-4185013
- Fit in der Schwangerschaft (Doz: Camila Dulfer)**
 MI / 4.9. - 2.10. / 18.30 - 19.30 Uhr / Kultursaal / 5 Abende / Anmeldung: 0177-7159441,
 Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de/mamaworkout
- Body Fit (Doz: Camila Dulfer)**
 MI / 4.9. - 23.10. / 18.30 - 19.30 Uhr / Kultursaal / 7 Abende /
 Anmeldung: 0177-7159441, Mail: camila@be-fitter.de, Webseite: www.be-fitter.de
- Kurs Trommeln Heartbeat Rhythm. Für Fortgeschrittene - DRUMMIT!-Bandprojekt (Doz: Gerd Radecke)**
 DI / 10.9. - 10.12. / 19.00 - 21.00 Uhr / Kinosaal / 12 Abende /
 Anmeldung: 06484-891786 / www.trommeln-total.de
- Yoga im Alter (Doz: Birgit Persy)**
 MI / 11.9. - 16.10. / 11.00 - 12.15 Uhr / Kultursaal / 6 Vormittage / Anmeldung: 0160-91494128
- Kurs: Faszien-Fitness: Beweglichkeit, Schmerzreduktion und Stärkung der Muskulatur (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
 DI / 17.9. - 5.11. / 20.10 - 21.10 Uhr / Mansarde, Außengelände / 7 Abende / Anmld.: 06438-834446
- Kurs: Entspannung durch sanfte Bewegung - Eine kleine Auszeit für Dich (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
 DO / 19.9. - 7.11. / 19.00 - 20.00 Uhr / Kultursaal / 6 Abende / Anmeldung: 06438-834446
- Kurs: Pilates (Doz: Melanie Schmidt-Scheib)**
 FR / 27.9. - 8.11. / 9.00 - 10.15 Uhr / Kultursaal / 6 Vormittage / Anmeldung: 06438-834446
- Kurse: Die Feldenkraismethode - Bewusstheit durch Bewegung (Doz: Axel Streck)**
 Vormittagskurs: MO / 30.9. - 28.10. / 10.30 - 11.30 Uhr / Mansarde / 5 Vormittage
 Abendkurs: MO / 30.9. - 28.10. / 19.15 - 20.15 Uhr / Kultursaal / 5 Abd. / Anmeldung: 06486-901220



DAS SOLLTEN SIE NOCH WISSEN /



Prämiertes Programmkinno:
 Das KREMIL Kulturhaus konnte folgende Preise erzielen
 - Bundeskinopreis 2021
 - Kinopreis des Landes Rheinland-Pfalz 2022



Die kostenlosen Apps 'Greta & Starks' auf Smartphone und Tablet bieten Blinden und Gehörlosen Audiodeskriptionen und Untertitel.

Eintrittskarten Kino erhältlich im Online-Ticket-Shop. Für diesen Service werden 10% Gebühr berechnet. Kartenreservierung zu Konzerten, Filmveranstaltungen, Theateraufführungen, Lesungen etc. bis spätestens zwei Tage vor der Veranstaltung unter Fon 06430-929724; die reservierten Karten bitte 30 Min. vor Veranstaltungsbeginn an der Tages- bzw. Abendkasse abholen, sonst gehen sie wieder in den freien Verkauf.

Anmeldungen zu Bildungs- und Weiterbildungsveranstaltungen bitte unter Fon 06430-929724. Begleitend zu den Tages-, Nachmittags- und Wochenendveranstaltungen bieten wir eine kostenlose Kinderbetreuung (für Kinder ab 2 Jahren) an. Soweit Sie diesen Service nutzen möchten, bitten wir dies bei der Anmeldung gesondert anzugeben.



Weitere Informationen:



Die Veranstaltungen zum MehrGenerationenHaus werden durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und gefördert. Die Veranstaltungen zum Haus der Familie werden durch das Land Rheinland-Pfalz, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration gefördert. Die Kulturveranstaltungen werden gefördert durch das Land Rheinland-Pfalz, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration, die Kinder- und Jugendveranstaltungen durch das Land Rheinland-Pfalz vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration im Rahmen der Förderung als Jugendkunstschule.



Die Bildungsveranstaltungen werden von Anderes Lernen e.V. in Kooperation mit dem KREMIL Kulturhaus, Kultur RRegional & Modernes Lernen e.V. angeboten.

Die Realisierung des Jugendkultur-Projekts KULTWERK wurde ermöglicht durch:



Boule-Bahn auf dem Kremlgelände

Es sind feste Termine tägl. ab 14 Uhr buchbar!
Telefon (06430) 929724

Wer keine eigenen Kugeln und Maßband hat, kann diese
zu den Öffnungszeiten im Kreml-Café ausleihen!

Demnächst im KREML

- **Generationenfilmfestival: Heaven Can Wait -**
mit u.a. 'Joker - Folie á deux' / 'In Liebe, eure Hilde'.
FR - SO / 1.11. - 3.11. / Kinosaal
- **Konzert: Garden Of Delight**
Irish Folk - Nu Folk - Pirate Songs - Gothic Pop
FR / 8.11. / 20.30 Uhr / KultWerk
- **Ausstellung: Kirstin Toennes-Still -**
Die Freiheit der Sicht auf die Dinge
16.11. - 13.1. / Kultursäle
- **Europäischer Kinotag / European Arthouse Cinema Day -**
mit u.a. **KinoMatinée, Kinderfilm, Filmkunst**
SO / 17.11. / ab 11.00 Uhr / Kinosaal
- **FilmSpecial zum int. Tag gegen Gewalt an Frauen -**
Orange The World: Feminism WTF. Mit Filmgespräch
DO / 21.11. / 18.30 Uhr / Kinosaal
- **Schulkinowoche Rheinland-Pfalz 2024**
DO - FR / 21.11 – 29.11. / Kinosaal > Info: 06430-929724, Kreml

Kino Vorschau

Alter Weißer Mann / Anora / The Outrun /
Im Winter ein Jahr / Emilia Perez / Das Licht /
Nosferatu - Der Untote / Bird

SOCIAL MEDIA



Herausgeber und Programmgestalter.

KREML Kulturhaus
Burgschwalbacher Straße 8 · 65623 Zollhaus

Auflage. 10.000 St. Druck. Aartal Druck, Diez
DTP. KREML Kulturhaus.

E-mail	info@kreml-kulturhaus.de
Fon. Organisation & Bildung	06430 - 929 724
Bürozeiten Organisation	Mo - Fr 8.30 -13 Uhr Mi + Do 13.30 - 15 Uhr
Fax	06430 - 929 721
Kartenreservierung	06430 - 929 724 (zu o.a. Bürozeiten) reservierung@kreml-kulturhaus.de
Fon. Café	06430 - 929 720
Mail. Café	cafe@kreml-kulturhaus.de
Fon. Kino	06430 - 929 724
Fon. Kultur & Ausstellungen	06433 - 9469621 oder 06430 - 929 724